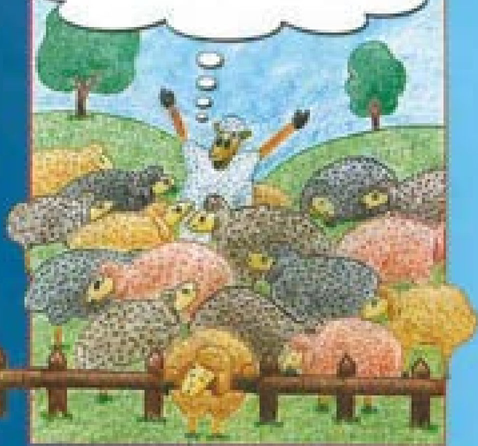
لطفاً گوسفند نباشید!



تقدیم به عزیزانی که نمی‌خواهند گوسفند باشند!

به اهتمام:
محمود نامنی

«به نام یگانه بهانه‌ی هستی»



لطفاً گوسفند نباشید!

به‌اهتمام:

محمود نامنی





انتشارات نامن*

صندوق پستی: ایران ـ تهران ۱۳۷۹ـ۱۳۱۴۵

خیابان آزادی ـ خیابان بهبودی ـ کوچه هنر ـ
بن‌بست نادر ـ پلاک ۷

تلفن: ۳ ـ ۶۶۰۸۸۵۳۲

نشر آسیم

خیابان استاد مطهری ـ خیابان میرعماد
خیابان سیزدهم ـ شمارهٔ ۱۳

مرکز توزیع: نشر آسیم

تلفن و دورنگار: ۴ ـ ۸۸۷۴۰۹۹۲
مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲
مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

لطفاً گوسفند نباشید!

- **به اهتمام:** محمود نامنی
- **مشاوران علمی:** زینب‌خاتون راستینه ـ سیدمحمد عرشیانفر
- **مدیران فنی و هنری:** رضا امان‌الهی ـ علی‌اصغر هاشمی ـ حامد جراحی
- **ویراستاران:** شیما جراحی ـ سحر نامنی
- **طراح جلد و گرافیست:** صبا نامنی
- **طراح کامپیوتری:** ساناز فلاحتی
- **حروفچینی:** گنجینه
- **آماده‌سازی و اجرا:** امیر عباسی
- **چاپ:** کاج
- **نوبت چاپ:** چهل و هشتم (تابستان ۱۳۹۱)
- **تیراژ:** ۵۰۰۰ نسخه

- **قیمت:** ۱۹۰۰۰۰ ریال

چاپ اول: بهار ۱۳۸۴
چاپ دهم: بهار ۱۳۸۶
چاپ بیستم: زمستان ۱۳۸۷
چاپ سی‌ام: بهار ۱۳۸۹
چاپ چهلم: زمستان ۱۳۸۹
چاپ چهل و پنجم: زمستان ۱۳۹۰
چاپ چهل و ششم: بهار ۱۳۹۱
چاپ چهل و هفتم: تابستان ۱۳۹۱

نامنی، محمود.
لطفاً گوسفند نباشید: روانشناسی چگونه خود را بشناسیم/نویسنده: محمود نامنی.ـــ
تهران: گوهر کمال، انتشارات نامن، ۱۳۸۴.
۶۷۲ ص.

ISBN 964-94766-7-9

فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
کتابنامه: ص. ۶۷۲-۶۵۹.
۱.خودشناسی. ۲.خودسازی. ۳.آزمونهای شخصیت. الف. عنوان.
BF ۷۲۴/۳/ن۹خ۲ ۱۵۵/۲
کتابخانه ملی ایران م۸۱-۴۷۹۷۶

* نامن: نام روستایی است در سی کیلومتری سبزوار

((فهرست))

((سخن اول))

ما را زندگی ساخت، ای کاش شما را اندیشه‌ها بسازد!

مشکلات در طول مسیر زندگی، پیوسته انسان امروز را پریشان و هراسناک کرده است و بی‌شک این مشکلات حل نمی‌گردد، مگر با اندیشه‌هایی پویا! و اندیشه‌های پویا حضور نمی‌یابند، مگر با دست آویختن به کتابهایی موثر و مثبت!
ای عزیز! بی‌شک کتابهای زیادی در زمینه روانشناسی مطالعه کرده‌اید و به خوبی آگاهید که همه‌ی آنها در یک زمینه خاص صحبت کرده‌اند، اما کتاب حاضر صرفاً نقل قولی است، از زرتشت تا پیامبر، از سقراط تا آندره ژید و از شریعتی تا آنتونی رابینز که به همت و تلاش ((گروه فرهنگی انتشارات نامن)) به سرپرستی آقای ((محمود نامنی)) تکوین و تدوین گردیده است که به واقع سالهای زیاد و رنج فزاینده‌ای را به خود اختصاص داده تا درباره‌ی تمامیت زندگی، از تولد تا مرگ سخن راند!
پیشنهاد داریم: این دست نوشته را به عنوان یک کتاب درسی بخوانید، نه برای سرگرمی!

به ویژه «عبارات تاکیدی» و «پرسش‌های بی‌پاسخ» آن را جدی بگیرید!
امیدواریم، این دست نوشته پلکانی از نور باشد که شما را به منبع نور، راهنما و تعالی روح‌تان را منجر گردد، که بی‌شک چنین خواهد شد.

یک خواهش!

با ایجاد ارتباط مکاتبه‌ای یا مکالمه‌ای اشتباهات ما را گوشزد و در جهت رشد این کتاب مقدس! راهنمای‌مان باشید و از نظرات خود، ما را مطلع فرمایید.

با تقدیم احترام:
مدیران فنی و هنری
«رضا امان الهی - حامد جراحی»

«سپاسگزاری»

من به سرچشمه خورشید نه خود بردم راه

ذره‌ای بـودم و مـهر تـو مـرا بـالا بـرد

اولین سپاس به پیشگاه حضرت دوست که هرچه هست از اوست !

- سپاس از فرزانه فهیم((مریم السادات کهنگی))
- سپاس از راح روح ((علی رضا نامنی))
- سپاس از عزیز عالیقدر ((فاطمه امان الهی))
- سپاس از مهربان ماندنی ((صدیقه شجاعی))
- سپاس از هنرمند فرزانه((حسن نیک بخت))
- سپاس از همسایه دل ((علی اصغر دولت آبادی))
- سپاس از فرزانه آگاه ((پروین دخت پورهنگ))
- سپاس از یار ندیم ((عباس ملوندی))
- سپاس از قریب به غربت نشسته((صدیقه شجاعی نامنی))

و سپاس از عزیزانی که از سر اغماض رخصت بردن نامشان را به ما ندادند که اگر حضور ایشان نبود، راه به جایی نمی بردیم .

نامشان زمزمه نیمه شب مستان باد — تا نگویند که از یاد فـراموشانند

((محمود نامنی))

((سخن نگارنده))

کاش دانسته بودم چگونه زندگی کنم یا کسی را یافته بودم
که روشِ زندگی را به من تعلیم دهد!

((تئودور پارکر))

خوب من!

فقط ((او)) می‌داند که چگونه واژگان از سَرِ درد به قامت و شانه‌ی قلم آویخته و با قطره قطره جوهر اخلاص و چک چکِ نورِ چشم و لحظه لحظه درنوردیدن هزارانَ ساعت پررنج امّا سرریزِ عشق، فقط برای آگاهی شما! و انتخاب راهی درست برای فرداهای سبز و سرانجام، دست یازیدن ایامی به‌کام شما! به سینه سپید کاغذ محمل گزیدند!

باورکن!

این دست نوشته را نه به شوق نام و ذوق نان! بلکه بی‌شک،اگر عشق به تو و سرنوشت تو نبود، هرگز واژگان لباس معنا به تن نمی‌کردند و در زیر هجوم سالها تفکر و تحقیق، این همه رنج را شانه‌های نازک قلم به دوش نمی‌کشید!

شمس تبریزی می‌فرماید:

کسی یک سخن شنید و در همه عمر،
از آن سخن سوخت.
جان من فدای او باد!

بیایید از آنهایی باشیم که شمس تبریزی، جان عزیزش را فدای آنان کرد!
اما رنج ما!

ز درد نکته سنجی هر که آگاهست می‌داند
که معنی در دل اول خون شود و آنگه سخن گردد

به یاد بسپارید!
دلمان تکان می‌خورد و خاطرمان شکرین می‌گردد اگر تغییر روحی خویش را - بعد از مطالعه - برایمان بنگارید و ما را یاری کنید تا برای رسیدن به چکاد کمال، عیوب آشکار و پنهان خویش را بفهمیم!
اما، به قول فهیم فرزانه دکتر علی شریعتی:
این تمام چیزی است که می‌توانستیم، نه تمام چیزی که می‌خواستیم!
برایتان:

دلی عاشق
ذهنی جستجوگر
روحی عصیانگر
نگاهی پرهیزگر
و زبانی پرسشگر
می‌طلبم!

با تقدیم احترام:
«محمود نامنی»

((اشـاره))

لطفاً قبل از مطالعه کتاب، به نکات مهم آتی توجه فرمایید:

پاسخی لطیف به رنج‌های ما، همانا تبسم تفکر شماست!

می‌پرسید: چگونه؟

می‌گوییم: از آنجا که این کتاب برای سرگرمی نگاشته نشده پیشنهاد داریم:

کتاب را در حالت عمودی بخوانید، نه افقی!

به بیانی دیگر:

کتاب را نخوانید که بخوابید

کتاب را بخوانید که بیدار شوید!

زیرا:

بعضی کتاب‌ها قصه می‌گویند که بخوابید

و بعضی کتاب‌ها قصه می‌گویند که بیدار شویم!

و به یاد بسپارید:

چقدر خواندن مهم نیست

چگونه خواندن مهم است!

به بیانی دیگر:
سعی نکنید که چندین کتاب را بخوانید
بلکه یک کتاب خوب را چند بار بخوانید!

فراموش نکنید:
کتاب، نردبان نور است برای پرواز شما به سرزمین
روشنایی دانایی و آگاهی، نه تزئین کتابخانه!

و ما می‌گوییم:
فقط بخوان، بخوان و بخوان، زیرا دانش نهفته در کتاب‌ها
جان بسیاری از انسان‌ها را نجات داده است!

اما به یاد بسپارید:
شما هرگز با خواندن یک کتاب آشپزی سیر نمی‌شوید
پس، مساحت درک خود را با حجم مطالعات توأم با عمل خود بسنجید!

- با دقتی ژرف و حوصله‌ای وافر مطالب را مطالعه فرمایید، سپس در خلوت خاص خویش یکایک واژگان را زیرِ زبان دل و ذهن، مزه‌مزه کنید!
- زیر مطالبی که برایتان جالب، جهت‌دار، هدفمند و شعفناک می‌نمایاند خط بکشید تا کار دوباره خوانی شما راحت‌تر انجام پذیرد!
- از نگارش نظرات خود در حاشیه صفحه و مقایسه‌کردن آن با متن اصلی دریغ نورزید که در جهت رشد ذهنی شما بسیار موثر است!
- فراموش نکنید: گاهی یک جمله مسیر زندگی انسان را تغییر می‌دهد، لذا برای آنکه طعم واژگان را بچشید، اگر جمله‌ای حضور شما را گرم کرد آن را در یک کاغذ نگاشته و پیوسته در منظر نگاهتان قرار دهید. بعد از مدتی اثر شگرف آن را به تماشا بنشینید!
- خلاصه مطالب هر بخش، چکیده و عصاره آن فصل است، چه خوب است که شما هم خلاصه‌ای از خود به آن اضافه نمایید!

با سپاس:
«محمود نامنی»

فصل اوّل

چگونه باید آموخت؟

تأليف

الشيخ محمد آل ياسين

«به نام آن که هستی از او طعم گرفت»

چگونه باید آموخت؟

سـلام!   سلامم به گرمای دَسْتَت ای دوست
دلم لحظه‌ای با دِلَت روبروست
بگو عاشقی تا سلامت کنم
تمامِ دلم ر، به نامت کنم

«شهین محمدی»

مولانا می‌فرماید:

آدمی فـربه شـود از راه گـوش   جانور فربه شود از حَلق و نـوش

امّا چگونه بیاموزیم؟

جوانی نزدِ سقراط آمد و گفت: می‌خواهم فلسفه را از تو بیاموزم.

سقراط گفت: با یقین آمدی؟ جوان گفت: بلی!

آنگاه سقراط جوان را به کنار حوضی آورد و گفت: سَرَت را داخل آن کن. جوان سرش را داخل حوض کرد، لحظاتی بعد، سقراط گردن جوان را گرفت و داخل آب نگه داشت، دقایقی چند که آن جوان داشت خفه می‌شد و دست‌های خود را به نشانه تقلا حرکت می‌داد، سقراط گردن، او را رها کرد! جوان نَفَس نَفَس زنان سر خود را بیرون

آورد و علت این کار را از سقراط پرسید؛ سقراط جواب داد: در آن لحظات با تمام وجود خود چه چیزی را طلب می‌کردی؟ جوان گفت: فقط هوا را طلب می‌کردم و بس!

سقراط گفت: حال به خانه برو و فکر کن اگر به مرحله‌ای رسیده‌ای که فلسفه را نیز این چنین ـ با تمام وجود خویش ـ طلب کنی، آنگاه بیا تا فلسفه را به تو بیاموزم!

این بهترین تمثیل است برای چگونه آموختن! آیا ما برای آموختن به این مرحله رسیده‌ایم؟

عرفا گویند :

اهلِ دل را دو خِصلت باشد:

دلِ سخن‌پذیر

سخنِ دل‌پذیر

خود را در این جمله پیدا کنید. کدام یک هستید؟

سقراط بر این باور است که در آن پگاه سبز و وهم‌آلود که حضرت دوست انسان را آفرید، روح او را همچون سیبی از وسط به دو نیم کرد و به این دنیا فرستاد و به همینِ دلیل است که انسان‌ها در این دنیا پیوسته به دنبال نیمه‌ی گمشده‌شان می‌گردند.

امّا، نیمه‌ی گمشده‌ی ما آن چنان که از نامش پیداست، نیمی از وجود خود ماست که با رسیدن به آن کامل می‌شویم. نیمه‌ی گمشده‌ی ما می‌تواند انسان‌های انگشت شماری باشند، مانند: پدر، مادر، برادر، یک دوست، همچنین می‌تواند اشیایی باشند، مانند: یک قلم، یک عکس، یک کتاب، یک دست‌نوشته و حتی می‌تواند غیرملموس باشد، مانند: یک آرزو، یک ایده، یک آرمان، یک

خاطره‌ی معطّر و خلاصه هر چیزی که اتّصال او به ما و ما به او، حضور انسان را متعالی و لبریز و سرشار از بودن سبز و شعفناک خدای‌گونه خویش نماید.

به بیانی دیگر: **نیمه‌ی گمشده‌ی ما همان قلب ما می‌باشد که بیرون از بدنمان می‌تپد.**

دقت کنید! اگر در مناطق شمالی کشورمان، محل تلاقی رود به دریا را خوب نگاه کنید، رود پس از طی مسافتی با جوش و خروش خاصی حرکت می‌کند و وقتی به دریا می‌ریزد، آرام و بی‌صدا می‌گردد. آن نقطه تلاقی را که رود به دریا می‌ریزد را خوب نگاه کنید! به شکل مبهمی زیباست! زیباست و وهم‌انگیز!

رود را کودکی‌های دریا می‌گویند، زیرا همیشه دارای سر و صدا و بازیگوشی‌های خاص کودکان است. وقتی این کودک بازیگوش پس از طی طریق‌ها و برخورد با موانع و سنگلاخ‌ها پخته می‌گردد و به دریا تبدیل می‌گردد، مانند انسانی که به بلوغ فکری کامل رسیده دیگر از آن طغیان‌ها و شیطنت‌ها خبری نیست.

رود بعد از رسیدن به دریا و به آغوش کشیدن و محوشدن در آن، دیگر فغان و ضجه‌ی قبل را ندارد، مانند: کودک گمشده‌ای که بعد از سال‌ها فِراق به آغوش مادر می‌پیوندد و با تمام حضور خویش مادر را به آغوش می‌کشد.

مادر، نیمه گمشده

«خدا نمی‌توانست در همه جا باشد، از این رو مادران را آفرید!»

«مَثَل عربی»

در اینجا چون صحبتِ مادر به میان آمد، داستانی را درباره‌ی این زیباترین، لطیف‌ترین، فداکارترین، و وفادارترین عزیزِ خداوند بگویم. من مادر را یک «عشق بی‌بهانه» یک «شوق شعفناک شیرین» نام نهاده‌ام.

اشاره‌ای دارم به ارزش و اعتبار «مادر» در پیشگاه حضرت دوست:

از «ابوسعید ابوالخیر» سؤال کردند: این حُسن شهرت را از کجا آوردی؟

«ابوسعید» گفت: شبی مادر از من آب خواست، دقایقی طول کشید تا آب آوردم، وقتی به کنارش رفتم، خواب، مادر را دَر رُبود! دلم نیامد که بیدارش کنم، به کنارش نشستم تا پگاه، مادر چشمان خویش را باز کرد و وقتی کاسه‌ی آب را در دستان من دید، پی به ماجرا برد و گفت: فرزندم، امیدوارم که نامت عالمگیر شود.

بدین‌سان «ابوسعید ابوالخیر» مَردِ خِرَد و آگاهی و عرفان، شهرت خویش را مرهون یک دعای مادر می‌داند. و در اینجاست که ما از

جایگاه حقیقی و شگرف مادر و تقرّب او به آن قدرت مطلق آگاه می‌شویم.

گوش جان می‌سپاریم به واژگانی که از میان لبان معطر و پاکیزه‌ی مادر ـ به عنوان دعا ـ برای فرزند خود سرریز می‌گردد:

وقتی کوچک بودی
تو را با رواندازهایی می‌پوشاندم
و در برابر هوای سرد شبانه محافظت می‌کردم
ولی حالا که برومند شده‌ای
و دور از دسترس،
دستهایم را بهم گره می‌کنم
و تو را با دعا می‌پوشانم!

(دانا کوپر)

حکایت بهشت و موسی:

روزی حضرت موسی در خلوت خویش از خدایش سؤال می‌کند: آیا کسی هست که با من وارد بهشت گردد؟ خطاب می‌رسد: آری! موسی با حیرت می‌پرسد: آن شخص کیست؟ خطاب می‌رسد: او مرد قصابی است در فلان محله. موسی می‌پرسد: می‌توانم به دیدن او بروم؟ خطاب می‌رسد: مانعی ندارد!

فردای آن روز موسی به محل مربوطه رفته و مرد قصاب را ملاقات می‌کند. و می‌گوید: من مسافری گم‌کرده راه هستم، آیا می‌توانم شبی را مهمان تو باشم؟ قصاب در جواب می‌گوید: مهمان حبیب خداست، لختی بنشین تا کارم را انجام دهم، آن گاه با هم به خانه

می‌رویم. موسی با کنجکاوی وافری به حرکات مرد قصاب می‌نگرد و می‌بیند که او قسمتی از گوشت ران گوسفند را بُرید و قسمتی از جگر آن را جدا کرد در پارچه‌ای پیچید، و کنار گذاشت. ساعاتی بعد قصاب می‌گوید: کار من تمام است برویم. سپس با موسی به خانه قصاب می‌روند، به محض ورود به خانه، رو به موسی کرده و می‌گوید: لحظه‌ای تأمل کن! موسی مشاهده می‌کند که طنابی را به درختی در حیاط بسته، آن را باز کرده و آرام آرام طناب را شُل کرد. شیئی در وسط توری که مانند تورهای ماهیگیری بود نظر موسیٰ را به‌خود جلب کرد، وقتی تور به کفِ حیاط رسید، پیرزنی را در میان آن دید، با مهربانی دستی بر صورت پیرزن کشید، سپس با آرامش و صبر و حوصله مقداری غذا به او داد، دست و صورتِ او را تمیز کرد و خطاب به پیرزن گفت: مادر جان، دیگر کاری نداری. و پیرزن می‌گوید: پسرم ان‌شاءاللّه که در بهشت همنشین موسی شوی. سپس قصاب پیرزن را مجدداً در داخل تور نهاده بر بالای درخت قرار داده و پیش موسی آمده و با تبسمی می‌گوید: او مادر من است و آن قدر پیر شده که مجبورم او را این گونه نگهداری کنم و از همه جالب‌تر آن که همیشه این دعا را برای من می‌خواند که «ان‌شاءاللّه در بهشت با موسی همنشین شوی!» چه دعایی!! آخر من کجا و بهشت کجا؟ آن هم با موسی!

موسی لبخندی می‌زند و به قصاب می‌گوید: **من موسی هستم و تو یقیناً به خاطر دعای مادر در بهشت همنشین من خواهی شد!**

صحبت کردن در خصوص مادر که ماهتاب مهربانی و عطوفت است در خلقت، زمان دیگری را می‌طلبد. به راستی تا به حال با تمام

حضور خویش مادر را به آغوش کشیده‌اید؟ وقتی از سفری هر چند کوتاه می‌آیید یا وقتی خبری شوق‌انگیز را می‌شنوید، به آغوش مادر می‌جهید و در آن لحظه است که احساس شوق مطلق می‌کنید. و عشق را تجربه و طعم عاشقی را می‌چشید و عطر و بوی رسیدن را می‌گیرید و جام وجودتان لبریز از شور و شعف می‌گردد، (حسِّ ماهی‌ای را دارید که از تُنگِ تَنگِ بلور به برکه‌ی آب می‌جهد و در این لحظه است که ماهی لحنِ لطیفِ نیمه‌ی گمشده را در زیر پوست خویش احساس می‌کند و به این بهانه است که این گونه شعفناک، سینه به امواج آبی و آرام برکه می‌دهد) و شما نیز در همین لحظه است که طعم نیمه گمشده خویش را در زیر زبان روح می‌چشید. وه، که چه حس خدای‌گونه‌ای! حسِّ کامل بودن که همه‌ی هستی انسان فریاد برمی آورد:

تمامِ ناتمامِ من!
با تو تمام می‌شوم!

درست مانند کودکی‌های دریا، وقتی به آغوش دریا می‌رسد!!

«دوروتی کانفیلد فیشر» می‌گوید: «مادر، فردی نیست که به او تکیه کنیم، بلکه کسی است که ما را از تکیه کردن به دیگران بی نیاز می‌سازد!»

پدر یا مادر، به نوعی تجسم عینی پایانی هستند بر تمام بی‌کسی‌های ما و لبخند شوقناکی هستند بر ضجه‌های بی‌وقفه‌مان که متأثر از رنج‌های روزگار است.

در طول زندگی، این احساس می‌تواند در وجودِ برادر، دوست، فرزند، یا هر انسانی که با حضورش احساس کامل شدن می‌کنیم، تجلی نماید.

«امانوئل» این احساس را بسیار زیبا بیان کرده و می‌سراید:

روحم را جستجو کردم
امّا نتوانستم آن را بیابم
خدایم را جستجو کردم
امّا او از من گریخت
برادرم را جستجو کردم
و هر سه را در او یافتم!

«سهراب» در تعبیری بسیار ژرف و لطیف، نیمه گمشده را بیان کرده و تنهایی و اندوه انسان را در دلِ ماهیِ کوچکِ تُنگِ بلور می‌بیند که دچارا آن نیمه گمشده‌اش ـکه دریاست ـ می‌باشد و به این بهانه ـ محزون و غمگین ـ چنین می‌سُراید:

چرا گرفته دلت؟
مثل آن که تنهایی
ـ چه قدر هم تنها! ـ
خیال می‌کنم دچارِ آن رگِ پنهانِ رنگها هستی.
دچار یعنی، عاشق!
و فکر کن چه تنهاست،
اگر ماهی کوچک،
دچارِ آبیِ دریایِ بیکران باشد.
چه فکر نازک غمناکی!
دچار باید بود!

در اینجا نیمه‌ی گمشده‌ی ماهیِ تُنگِ بلورِ دریاست که دُچار و عاشق اوست و این است که دلش گرفته و غمگین است.

حال دانستیم که در صبح ازل بهانه و انگیزه حضور و حرکت ما در این جهان، پیوسته به دنبال نیمه‌ی گمشده‌ی خویش گشتن است، ولی چگونه می‌توانیم بفهمیم که نیمه‌ی گمشده‌ی ما چه کسانی، چه اشیایی و یا چه آرمان و آرزویی می‌تواند باشد؟

برای جواب به این سؤال ابتدا باید از زندگی و خویشتن شناختی شفاف و زلال داشته باشیم.

علی(ع) می‌فرماید: «**خودشناسی، خداشناسی است!**»

«جودت استافتن» می‌گوید: «**خودیابی در واقع همان خدایابی است، زیرا ما و خدا یکی هستیم و پی بردن به این حقیقت دلیل تولّد بشر است!**»

چکیده مطالب:

ــ فراموش نکنیم! یگانه فرق بین انسان و حیوان «دانستن» است و برای «دانستن» باید شیفته باشیم و سینه‌چاک و شتابناک!

ــ میزان فرزانگی و فهم و درک ما بر دو عامل استوار است:

۱ ـ گفتنِ سخنی دلنشین و پسندیده

۲ ـ داشتن دلی سخن‌پذیر.

ــ مادر! پاره و قسمتی از وجود ماست که سمبل و نمونه یک نیمه‌ی گمشده عزیز و حقیقی است!

✹ جان کلام:

نیمه گمشده‌ی ما، علت اصلی و اساسی حضور ما در جهان است. به دنبال چه هستید؟ نیمه گمشده شما چیست؟ هر چه باشد، شما نیز همان خواهید بود!

امّا، براستی انسان چیست؟

به دنیا پا نهاده‌ای
درست مانند:
کتابی باز، ساده و نانوشته،
باید سرنوشت خود را رقم بزنی،
خود، و نه، کس دیگر
چه کسی می‌تواند چنین کند؟
چگونه؟
چرا؟
به دنیا آمده‌ای!
هم چون یک بذر زاده شده‌ای،
می‌توانی همان بذر بمانی و بمیری،
اما، می‌توانی گل باشی و بشکفی،
می‌توانی؛
درخت باشی و ببالی!

«اوشو»

دکتر «الکسیس کارل» بر این باور است که انسان موجودی است

بسیار کوچک که عجایب و پیچیدگی‌های دهها کهکشان در وجودش تجمیع یافته است و ادامه می‌دهد که بدن انسان شامل ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ سلول است. هر یک از این سلول‌ها خود ۱۰۰/۰۰۰ ژن گوناگون دارد که هر ژن شامل رشته‌های بلند و مارپیچی (دی. ان. ای) است. هر کدام از این سلول‌های کوچک میکروسکوپی طرح ژنتیکی ساختمانی را در خود جای می‌دهند. اگر قادر باشیم همه این رشته‌های مارپیچی را بازکنیم و به یکدیگر متصل کنیم، طول آنها ۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ کیلومتر خواهد شد که حدود ۸۰۰ برابر فاصله زمین و خورشید است. و با این وجود تمامی این رشته‌های مولکولی (دی. ان. ای) به اندازه یک گردو است.

«صادق هدایت» با جهان‌بینی خاص خویش، **آدمها را مستراح‌های «پُرتابل» می‌داند!**

«جلال آل احمد» می‌گوید: **«یک سوراخ بالا و یک سوراخ پایین با کیلومترها روده، نامش آدم!»**

«دکتر شریعتی» می‌گوید: **«آدم‌های اربعه (آدم‌های چهاربُعدی) ـ** آدم‌های دمبه‌دارِ خوشحالِ اربعه (شکم، زیرِ شکم، نشیمنگاه، پوشش).»

«انشتین» می‌گوید: **«اگر انسان‌ها در طول عمر خویش میزان کارکرد مغزشان یک میلیونومِ معده‌شان بود، اکنون کره‌ی زمین تعریف دیگری داشت[1]!»**

امّا براستی در یک شبانه‌روز، ما چند دقیقه فکر می‌کنیم؟

۱- می‌دانید که معده یا دستگاه مدفوع ساز بدن در تمام طول شبانه روز مشغول به کار می‌باشد.

«لقمان حکیم» می‌گوید:
بیچاره آدمی در میان دو رسوایی قرار دارد،
اول می‌گوید: مرا پُر کن وگرنه رسوایت می‌کنم
و چون پُر شد
می‌گوید: مرا خالی کن،
وگرنه آبرویت را به باد می‌دهم!

«جبران خلیل جبران» بعد از شنیدن سخنان لقمان حکیم با حسرتی حیرت‌آور می‌سراید:
کاش می‌توانستید با بوی خوش زمین زندگی کنید
و مانند گیاهان هوایی،
تنها روشنی آفتاب، خوراک شما باشد.

«مولانا» فرماید: **آدمی نیمی‌ست ز جان و دل، نیمی ز آب و گِل.**

و «دکتر شریعتی» بر این باور است که: **انسان نقطه‌ای است میان دو بی‌نهایت؛ بی‌نهایت لجن! بی‌نهایت فرشته!**

نگارنده معتقد است: **میزان انسان بودن هر کس درست به اندازه‌ی حس مسئولیتی است که نسبت به پدر و مادر ـ نیاکان ـ و هویت خویش دارد، زیرا؛**
«هرگز از رودی که خشک شده است، به‌خاطر گذشته‌اش سپاسگزاری نمی‌شود!»

«سی. ای. فلین» تعریف انسان را در بزرگی رویاهایش می‌بیند و می‌گوید:
بزرگی و شأن انسان
در بزرگی و شأن رویاهایش،

در عظمتِ عشقش،
در والایی ارزشهایش،
و در شادی و سُرور تقسیم شده‌اش نهفته است.

بزرگی و شأن انسان،
در بزرگی و شأن افکارش،
در ارزش تجسم یافته‌اش،
در چشمه‌هایی که روحش از آن سیراب می‌گردد،
و در بینشی که بدان دست یافته، نهفته است.

بزرگی و شأن انسان،
در بزرگی و شأن حقیقتی‌ست که بر لبان جاری می‌سازد،
در یاری و مساعدتی که بذل می‌کند،
در مقصدی که می‌جوید،
و در چگونه زیستن او نهفته است!

توجه فرمایید! در یک بررسی آماری چه نتیجه‌ای گرفتیم:

یک کودک فرضی را در نظر بگیرید که در یک صحرا به دنیا می‌آید، غذای او چیست؟ اوّل، شیر، بعد، نان، عسل، گوشت و ... یعنی، زیباترین و لطیف‌ترین رستنی‌ها را زنبور و گاو و گوسفند می‌خورند و بعد از انجام تغییرات در سیستم ارگانیزم آنها به صورت مواد خوراکی تحویل او می‌دهند و بعد این کودک چه چیزی تحویل طبیعت می‌دهد؟

ادرار و مدفوع!

حال تصور کنید که این وضعیت ادامه دارد و این کودک بیست ساله، چهل ساله و شصت ساله می‌شود. گاوها و گوسفندها گیاهان را می‌خورند و عصاره‌ی آن را به صورت شیر به او می‌دهند. زنبور عسل شهد گُل را می‌نوشد و چکیده‌ی آن را که عسل باشد، نثار این آدم می‌کند. فرض کنید که این ادرار و مدفوع او تجزیه نگردد و به همان شکل اول باقی بماند، بعد از گذشت شصت سال، ما با چه منظره‌ای روبرو هستیم؟ آن کودک دیروز، اکنون انسانی کهنسال و سپید موی شده و در دو طرفش دریایی لبریز از میلیون‌ها لیتر ادرار و کوهی انباشته از مدفوع قرار دارد. آیا حاصل ما از حیات این است؟ آیا منظور خداوند از ساختن این همه سیستم‌های پیشرفته در بدن رسیدن به این کوه مدفوع و دریایی از ادرار بود؟

انسان از دیدگاه ارقام:

به‌خوبی آگاهید که ارقام هیچگاه دروغ نمی‌گویند. پس نگاهی به ارقام آتی بیندازید تا ببینید ساعات و روزهای عمر خود را چگونه تلف می‌کنید!

توضیح: ارقام مربوطه توسط پزشک متخصص مشاور تهیه و جملگی تقریبی هستند. پس به جزییات توجه نکرده و به پیام اصلی این ارقام اندیشه کنید!

کارکردن:

یک انسان در طول روز بطور نسبی ۱۰ ساعت کار می‌کند. اعم از؛ تحصیل، اداره یا خانه داری.

ساعت ۱۰ ⇐ یک روز
ساعت ۳۶۵۰ ⇐ یک سال
سال ۲۵ ⇐ ماه ۳۰۴ ⇐ شبانه روز ۹۱۲۵ ⇐ ساعت ۲۱۹۰۰۰ ⇐ ۶۰ سال
یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود «۲۵ سال» بطور شبانه روزی به کارکردن اشتغال داشته‌اید!

خوابیدن:

ساعت ۸ ⇐ یک روز
ساعت ۲۹۲۰ ⇐ یک سال
سال ۲۰ ⇐ ماه ۲۴۳ ⇐ شبانه روز ۷۳۰۰ ⇐ ساعت ۱۷۵۲۰۰ ⇐ ۶۰ سال
یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود «۲۰ سال» بطور شبانه روزی در حالت افقی! یعنی، خواب ـ تشریف داشته‌اید!
نکته: **این آمار کسانی است که وقتی بیدار می‌شوند واقعاً بیدارند، بماند آنهایی که در حالت بیداری هم در خواب غفلت هستند!**

غذاخوردن:

ساعت ۱ ⇐ یک روز
ساعت ۳۶۵ ⇐ یک سال
سال ۲/۵ ⇐ ماه ۳۰ ⇐ شبانه روز ۹۱۲ ⇐ ساعت ۲۱۹۰۰ ⇐ ۶۰ سال
یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود «دوسال و نیم» بطور شبانه روزی در حالت غذاخوردن بسر برده‌اید.

آبریزگاه (دستشویی):

دقیقه ۳۰ ⇐ یک روز

ساعت ۱۸۲ ⇐ دقیقه ۱۰۹۵۰ ⇐ یک سال

سال ۱/۵ ⇐ ماه ۱۵ ⇐ شبانه روز ۴۵۵ ⇐ ساعت ۱۰۹۲۰ ⇐ ۶۰ سال

یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود «یکسال و نیم» بطور شبانه روزی در آن حالت جالب! در آبریزگاه بسر برده‌اید!

حالا خنده‌داره یا گریه‌دار؟!

اکنون ببینیم حاصل این ساعات چیست؟

اگر روزی ۳کیلو مدفوع کرده باشید:

کیلو ۳ ⇐ یک روز

کیلو ۱۰۹۵ ⇐ یک سال

کیلو ۶۵۷۰۰ ⇐ ۶۰ سال

یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود «۶۵۷۰۰کیلو» مدفوع کرده‌اید.

اگر روزی ۲ لیتر ادرار کرده باشید:

لیتر ۲ ⇐ یک روز

لیتر ۷۳۰ ⇐ یک سال

لیتر ۴۳۸۰۰ ⇐ ۶۰ سال

یعنی، شما در طول ۶۰ سال عمر خود «۴۳۸۰۰ لیتر» ادرار تولید کرده‌اید.

حاصل کلام!

اگر شما ۶۰ سال عمر کنید:

۲۵ سال ـ بطور شبانه روزی ـ کار کرده‌اید.
۲۰ سال ـ بطور شبانه روزی ـ خوابیده‌اید.
۲/۵ سال ـ بطور شبانه روزی ـ مشغول خوردن بوده‌اید.
۱/۵ سال ـ بطور شبانه روزی ـ در حالت ادرار یا مدفوع‌کردن بوده‌اید.

اکنون از خود سؤال کنید:

ـ در طول عمر خود چند ساعت به مطالعه یا تفکر پرداخته‌اید؟
ـ آیا عمر شما حاصل دیگری جز تولیدات فوق داشته است؟

پیشنهاد می‌کنیم:

یک بار دیگر این ارقام را بخوانید!

اگر از ته دل خندیدید یا گریه کردید، به خود امیدوار باشید!

ولی اگر.........؟!

حکایت بانک زمان:

تصور کنید حساب بانکی دارید که در آن هر روز صبح ۸۶۴۰۰ تومان به‌حساب شما واریز می‌گردد و شما فقط تا آخر شب فرصت دارید تا همه پول‌ها را خرج کنید چون آخر وقت حساب شما خود به‌خود خالی می‌شود.

در این صورت شما چه خواهید کرد؟

البته سعی می‌کنید تا آخرین ریال را خرج کنید!

هر یک از ما یک چنین حساب بانکی داریم؛ حساب بانکی زمان!

هر روز صبح در بانک زمان شما ۸۶۴۰۰ ثانیه واریز و تا پایان شب به‌پایان می‌رسد. هیچ برگشتی در کار نیست و هیچ مقداری از این زمان به‌فردا اضافه نمی‌شود.

ارزش یک سال را دانش‌آموزی که مردود شده، می‌داند.
ارزش یک ماه را مادری که فرزند نارس به‌دنیا آورده، می‌داند.
ارزش یک هفته را سردبیر یک هفته‌نامه می‌داند.
ارزش یک ساعت را عاشقی که انتظار معشوق را می‌کشد.
ارزش یک دقیقه را شخصی که از قطار جا مانده.
و ارزش یک ثانیه را آن که از تصادفی مرگبار جان به‌در برده، می‌داند.

باور کنید هر لحظه گنج بزرگی است! گنجتان را آسان از دست ندهید!

به‌یاد داشته باشید: **زمان به‌خاطر هیچ کس منتظر نمی‌ماند!**

فراموش نکنید:

دیروز به‌تاریخ پیوست.
فردا معما است.
و امروز هدیه است!

حکایت عارف و آبخانه:

یکی از عرفا به دیدن درویشی می‌رود که آوازه و شهرت او تا آبادی‌های دوردست رفته بود. شامگاه به خانه‌ی درویش رسید، خود را مسافری گم‌کرده راه معرفی کرد تا به بهانه مهمانی به علّت شهرت او پی بَرَد. چند روزی می‌گذرد، مشاهده می‌کند که غذای میزبان همیشه اندکی نان خشک با آب است، هرچند که برای مهمان غذای چرب‌تری حاضر می‌کند، خود، همچنان از نان خشک استفاده می‌کند.

مهمان شگفت‌زده از میزبان می‌پرسد: «شما بیمار هستید یا اعتکاف می‌کنید؟»

میزبان می‌گوید: «هیچکدام!»

مهمان می‌پرسد: «پس چرا اینقدر کم و بی‌مقدار غذا می‌خورید؟»

میزبان می‌گوید: **«از روی حضرت دوست شرم دارم و خجالت می‌کشم که ساعاتی را در آبریزگاه در آن حالت باشم و او به من نگاه کند!»**

به این می‌گویند: **«خودآگاهی!»**

اکنون خود را در آن حالت جالب! تصور کنید.

که خداوند هم خیره خیره به‌شما نگاه می‌کند.

شما چه احساسی دارید؟!

لطفاً احساس خود را بنویسید:...................!

چکیده مطالب:

ـ اکنون به خوبی آگاهید که برای آن که یک انسان واقعی شوید، باید از دو راهی لجن و فرشته، یکی را انتخاب کنید!

ـ انسان بودن یعنی ؛ فکرکردن، تعقل داشتن، نه فقط زنده بودن!

ـ اگر می‌دانستیم که چه سیستم پیچیده و شگرفی در وجود ما نهاده شده! هرگز خود را بیهوده نمی‌انگاشتیم و پیوَسته به انسان بودن خود افتخار می‌کردیم و شادمان بودیم!

✵ جان کلام:

بزرگی ما به هدفی است که در سر داریم و آن را می‌جوییم. شما اکنون چه هدفی در سر دارید؟ به همان میزان عظیم هستید!!

خودآگاهی چیست؟

کوچکترین تحول همانند سنگ ریزه‌ای است
که به درون برکه‌ای پرتاب می‌شود.
امواج بسیاری به گرد آن شکل می‌گیرند.
سنگ ریزه‌ی آگاهی نیز با برکه‌ی ذهن ما چنین کند!!

«آنتونی رابینز»

این حکایت را چند بار بخوانید:
عارفی در معبدی در میان کوهستان زندگی می‌کرد.
روزی راهبی که راهش را گم کرده بود. عارف را دید و از او پرسید:
«استاد راه کدام است؟»
عارف گفت: «چه کوه زیبایی!»
راهب با حیرت گفت: «من پرسیدم راه کجاست؟»
عارف با لبخند، نگاهی به کوه کرد و گفت: «چه کوه زیبایی!»
راهب با تعجب و دلخوری گفت: «من راجع به کوه از شما نپرسیدم، بلکه از راه پرسیدم!»
عارف با نرم‌لبخندی روی به راهب کرد و گفت:
«پسرم تا زمانی که نتوانی به فراسوی کوه بروی،

راه را نخواهی یافت!»

به بیانی ساده، اگر من از پنجره طبقه اول یک ساختمان ۲۰ طبقه به بیرون نگاه کنم، منظره‌ی محدودی را در پیش روی خود خواهم داشت ولی اگر شما از طبقه بیستم همان ساختمان به بیرون نگاه کنید، قهراً افق وسیع و نامحدودتری را خواهید دید، حتی می‌توانید مثلاً: وضعیت هوا و ابرها را هم پیش‌بینی کنید. در تعریف به من می‌گویند: ناآگاه و شما را فردی آگاه‌اندیش می‌نامند.

به تعبیری دیگر آگاهی، از بالا نگریستن به مسایل زندگی است و جور دیگری به زندگی نگاه کردن است.

آیا ما به خودآگاهی رسیده‌ایم؟

آیا ما به دنیا آمده‌ایم که در مسیر افقی دنیا **(به نام زندگی)** بربستر خور و خواب و خشم و شهوت، هستی را به لجن بکشیم؟ و در یک خط افقی از گاهواره تا گور حرکت کنیم؟

هیچ فکر کرده‌اید؟ زنبور عسل، شنهدِ گُل را می‌نوشد، چه پس می‌دهد؟ الاغ هم گُل و علف را می‌خورد، چه پس می‌دهد؟

و انسان، این اشرف مخلوقات، چکیده و عصاره‌ی پاکیزه‌ترین و لطیف‌ترین موهبت‌های طبیعت را می‌خورد، چه پس می‌دهد؟ آیا فرایند عمل ما به زنبور عسل نزدیک‌تر است یا به الاغ ...؟!

(لحظاتی به این سؤال فکر کنید!)

(سهراب) با آگاهی از این موضوع می‌گوید:

من به سیبی خوشنودم،

و به بوییدن یک بابونه،

من به یک آینه،
یک بستگی پاک قناعت دارم!
نگارنده معتقد است:
«اکثر مردم به چَرا می‌اندیشند، اندک مردمند که به چِرا می‌اندیشند!»
در اندیشه‌ی شما چه می‌گذرد؟
«کارن استیونس» می‌گوید:
تو انسانِ شگفتی، شگفتی بیافرین
بخت واقعی از درون تو باید که درآید.
و تو آن را خواهی یافت.
اگر مشعلِ آگاهی خود را
چراغِ راه کنی.
به آوای دانسته‌ی خویش
گوش فرا دهی
و پی گیری
و این کلید دروازه‌های بخت است!

«ویلیام بلیک» به مرحله‌ای از خودآگاهی می‌رسد که دنیا را در یک دانه شِن به تماشا می‌نشیند و می‌سُراید:

دیدن دنیا در یک دانه شن
و بهشت در یک گُل وحشی
تسخیر بی‌نهایت در کف دستان تو
وجاودانگی تنها در ساعتی!

«جبران خلیل جبران» به چنان مرحله‌ای از آگاهی می‌رسد که حضور سبز خداوند را در بَرگ بَرگِ درختان حس می‌کند و می‌سراید:

در کوهساران هنگامی که به زیر سایه‌ی درختان سپیدار می‌نشینید و از آرامش و صفای کشتزارها و چمنزارهای دوردست بهره‌مند می‌شوید، بگذارید دلتان در خاموشی بگوید:

خداوند در خِرَد آرمیده است.

«دکتر شریعتی» خودآگاهی را (عصیان) و انسان را چون (فواره‌ای) می‌انگارد و می‌گوید:

«انسان فواره‌ایست که از قلب زمین عصیان می‌کند و در این جستن شتابان و شورانگیزش هرچه بیشتر اوج می‌گیرد، بیشتر پریشان و تردید زده می‌شود!»

«حسن بصری» در تأیید سخن دکتر شریعتی در خصوص انسانی که به خودآگاهی رسیده است، می‌گوید:

«چگونه باشد حال قومی که در دریا باشند و کشتی بشکند و هر یکی بر تخته‌ای بمانند؟»

یارانش می‌گویند: **«بسیار سخت باشد!»**

حسن بصری می‌گوید: **«حال من هم چنین است!»**

«اشو» آگاهی را نور می‌داند و می‌گوید:

با ژرف‌تر شدن آگاهی،
نور می‌افشانی،
ما از ماده‌ای ساخته شده‌ایم که نور نام دارد.
آگاهی، آتش درون تو را روشن می‌کند!
و هنگامی که شعله‌ور شدی،
آرزوها در این آتش خواهند سوخت.
ناخالصی‌ها در این آتش خاکستر خواهند شد.

و تو از این میان چون زرناب بیرون خواهی آمد!
چیزی گرانبهاتر از آگاهی نیست!
آگاهی بذر خدایی شدن در توست!
آن گاه که این بذر به رشد کامل برسد،
سرنوشت خود را رقم زده‌ای!
خود را نباید فراموش کنی!
نیازمند آنی که شعله‌ای از آگاهی درونی باشی.
آگاهیِ چنان ژرفی که حتا در خواب حضور آن را احساس کنی!

«اُشو» آگاهی را نوعی ایمان دانسته و آن را همسایه شادمانی می‌پندارد و ادامه می‌دهد:

آیین بر اعتقاد و ایمان استوار نیست.
آیین بر حیرت و آگاهی استوار است.
اگر می‌خواهی آن را احساس کنی.
از آن آگاه گردی و ببینی‌اش،
چشم بگشا و غبار صد ساله از آن بزدای.
آینه را پاک کن!
و ببین که چه زیبایی تو را در بر گرفته،
چه شکوه بی‌انتهایی که بی‌وقفه بر در می‌کوبد!
چرا با چشمان بسته، نشسته‌ای؟
از چه روی چنین عبوس نشسته‌ای؟
چرا نمی‌توانی دست بیفشانی؟
و چرا نمی‌توانی بخندی؟

«هنری لانگ فلو» خودآگاهان را قهرمان می‌انگارد و می‌سُراید:

در آوردگاه پهناور دنیا، در اردوی زندگی،
چون گوسفندانی مباش که بی‌اراده رانده می‌شوند.
قهرمانی باش در تکاپو!!

«امانوئل» آگاهی را فرایند تاریخ می‌داند و می‌گوید:

این فرایند تاریخی است
شاید احساس کنید با یک ماه پیش فرقی نکرده‌اید
در حالی که چنین نیست
زیرا، یک ماه زندگی را بیشتر تجربه کرده‌اید
و آگاه‌تر از یک ماه پیش هستید
بدین ترتیب، نومیدی‌هایتان را بِزُدایید
تلاش را کنار نگذرایید
هر چه تلاش آگاهانه‌تر باشد، رشد هم سریعتر است!

«احمد خضرویه» ـ عارف فهیم ـ خودآگاهی را به نحوی شگرف ولی ساده، چنین بیان می‌دارد:

«جمله خلق را دیدم که چون گاو و خر از یکی آخور علف می‌خوردند. یکی به تمسخر گفت: خواجه تو در آن میان چه می‌کردی و کِجا بودی؟ گفت: من نیز با ایشان بودم، امّا فرق، آن بود که ایشان می‌خوردند و می‌خندیدند و برهم می‌جستند و من می‌خوردم و می‌گریستم و سر بر زانو نهاده بودم و می‌دانستم!»

«پائولو کوئلیو» آگاهی را در قالب داستانی چنین بیان می‌کند:

دو جهانگرد امریکایی به قاهره رفتند تا عارف معروفی را در آنجا که به نام «حافظ اعیم» خوانده می‌شد، ببینند. وقتی به منزل او رسیدند با کمال تعجب دیدند که عارف در اتاقی بسیار ساده زندگی می‌کند،

اتاق پر از کتاب بود و غیر از آن فقط میز و نیمکتی دیده می‌شد، دو جهانگرد از عارف می‌پرسند: «لوازم منزلتان کجاست؟»

عارف می‌گوید: «مال شما کجاست؟»

جهانگردان می‌گویند: «لوازم ما؟ امّا، ما اینجا فقط مسافریم!»

عارف می‌گوید: «من هم همین طور!»

«جونیوان» خودآگاهی را در آگاهی تازه‌ای از بودن! می‌پندارد و می‌گوید:

آن زمان که آفتاب روز

آرامش شب را در هم می‌شکند

در مه صبحگاهی بال بگشا

و روزی نو را به هماوردی فراخوان

آگاهی تازه‌ای از بودن!

دست جهان را در دست‌هایت بِفشُر،

و گل لبخند بر لبان بنشان

چه باشکوه است زنده بودن!

امّا «پائول ویلیامز» خود آگاهی را در دور ریختن گذشته و آینده می‌داند و می‌سراید:

از دنیای کهنه‌ات بیرون بیا

دنیای نو

ـ مثل پوستی تازه ـ

بر تو خواهد رویید!

گذشته و آینده اجتناب ناپذیرند

امّا دیگر وجود ندارند!

تنها این پوسته قدیمی را دور بینداز!

«ایرج میرزا» آگاهی را در درک زمان می‌داند و می‌سراید:

گر گوهری

از کفت برون تافت

در سایه‌ی

وقت می‌توان یافت

گر وقت

رود ز دست انسان

با هیچ

گوهر خرید نتوان

و «امانوئل» فردِ خودآگاه را چون قایق‌رانی می‌داند و می‌سراید:

قلب خود را به روی آگاهی و رهنمود الهی بگشایید

امّا مانند برگی در جریان آب، بی اختیار نباشید

بلکه قایق‌رانی بر آب‌های خروشان باشید

که بر آب‌ها می‌راند و مراقبِ

قایق خویش است!

حکایت ابوسعید؛ (تندیس آگاهی):

روزی «ابوسعید ابوالخیر» به اتفاق یارانش از محله‌ای می‌گذشتند که مقداری فضولات چاه فاضلاب را به بیرون از خانه ریخته بودند، یاران ابوسعید بینی خود را گرفته و به سرعت از محل مربوطه دور شدند ولی ابوسعید می‌ایستد و با فضولات صحبت می‌کند و یارانش که از راه دور شاهد این صحنه بودند، پنداشتند شیخ دیوانه شده. لحظاتی بعد شیخ به یارانش می‌پیوندد و یارانش از او می‌پرسند: شیخ

چه می‌کردی؟! شیخ می‌گوید: با فضولات صحبت می‌کردم، آنها از شما گلایه داشتند و به من می‌گفتند: ای شیخ! ما همان میوه‌ها، سبزیجات و خوراکی‌های لطیف و خوشرنگ بودیم که با زحمات زیاد، یارانت ما را از بازار خریداری و به بهترین شکل ممکن بر سر سفره جای دادند، سپس ما را خوردند. فقط چند ساعت با آنها نزدیکی داشتیم که ما را به این روز درآوردند. حال تو پاسخ بده! ما باید از آنها فرار کنیم یا آنها از ما؟ شاگردان شیخ شرمناک سر درگریبان کردند!

امّا، براستی ما چه هستیم؟ حقیقت وجود ما چیست؟ هدف از آفرینش انسان چه بوده؟ و اثر و فایده‌ی ما در زندگی چیست؟

«جبران خلیل جبران» گوید: **هرگز در پاسخ عاجزانه‌ای درنمانده‌ام، مگر در برابر کسی که از من پرسید: تو کیستی؟**

اگر هدف خداوند از آفرینش انسان این بود که بیشترین حجم غذا را بخورد، نهنگ را قبلاً برای این منظور آفریده بود. اگر هدفش این بود که موجودی داشته باشد که بیشترین زاد و ولد را انجام دهد، موش را قبلاً آفریده بود!

پس چه رسالتی به دوش انسان است و مسئولیت او در این جهان چیست؟

ما به دنیا آمده‌ایم تا زندگی کنیم، امّا چه تعریفی از زندگی داریم؟

چکیده مطالب:

ـ در آینه اندیشه و خِرَد، خود را نگریستن، یعنی، خودآگاهی!

ـ خودآگاهی یعنی، اِشراف بر اعمال خود!

ـ خودآگاهی یعنی، هزاران چرا و چگونه؟

ـ خودآگاهی چراغی است برای ظلمانی شبهای فرداهایمان!

ـ با رسیدن به خودآگاهی می‌فهمیم که چرا آمدیم؟ چه کار باید بکنیم؟ کجا باید برویم؟

ـ خودآگاهی انسان را هدفمند و جهت دار می‌سازد!

ـ اگر بدانید در این جهان چه رسالتی دارید و چه مسئولیتی بر دوش؟ آنگاه شما را می‌توان کسی خواند که به خودآگاهی رسیده است.

✱ جان کلام:

خودآگاهی، یگانه فرق بین انسان و حیوان است!

زندگی چیست؟

«زندگی یک بوم نقاشی است که در آن از پاک‌کن خبری نیست!»

«جان کانفیلد»

علی(ع) می‌فرماید: **«من عاشق زندگی‌ام و بیزار از دنیا!!»**

از ایشان پرسیدند: **«مگر بین زندگی و دنیا چه فرقی است؟»**

فرمود: **«دنیا حرکت بر بستر خور و خواب و خشم و شهوت است و زندگی، نگریستن در چشم کودک یتیمی است که از پس پرده‌ی شوق به انسان می‌نگرد!»**

«اُشو» زندگی را چون نیلوفر آبی می‌داند و می‌سراید:

زندگی را به تمامی زندگی کن.
در دنیا زندگی کن بی‌آنکه جزیی از آن باشی.
همچون نیلوفری باش در آب،
زندگی در آب، بدون تماس با آب!
زندگی به موسیقی نزدیک‌تر است تا به ریاضیات.
ریاضیات وابسته به ذهن‌اند
و زندگی در ضربان قلبت ابراز وجود می‌کند!

سپس ادامه می‌دهد:

زندگی سخت ساده است!
خطرکن!
وارد بازی شو!
چه چیزی از دست می‌دهی؟
با دستهای تهی آمده‌ایم،
و با دستهای تهی خواهیم رفت.
نه، چیزی نیست که از دست بدهیم،
فرصتی بسیار کوتاه به ما داده‌اند،
تا سر زنده باشیم،
تا ترانه‌ای زیبا بخوانیم،
و فرصت به پایان خواهد رسید.
آری، این گونه است که هر لحظه غنیمتی است!

سپس در پایان زندگی می‌سراید:

مرگ تنها برای کسانی زیباست که،
زیبا زندگی کرده‌اند!
از زندگی نهراسیده‌اند!
شهامت زندگی کردن را داشته‌اند!
کسانی که عشق ورزیده‌اند،
دست افشانده‌اند،
و زندگی را جشن گرفته‌اند!
پس؛
هر لحظه را به گونه‌ای زندگی کن،

که گویی واپسین لحظه است.
و کسی چه می‌داند؟
شاید آخرین لحظه باشد!

«لیندا پرین سایپ» با نگاهی فهیم، زندگی را مجموعه‌ای از درد و غم و شادمانی و شعف می‌داند و می‌سُراید:

گرچه زندگی با درد و غم همراه است،
امّا مسیر از شادمانی‌های بسیار نیز خالی نیست.
اگر دنیای خود را فرو ریخته یافتی،
تکه‌های سالم را برگیر و به راه ادامه بده،
چون در پایان، آرزوهایت را برآورده خواهی یافت.
به یاد داشته باش!
که در پایان، همین فراز و فرودهاست که یکدیگر را توازن می‌بخشند.
بگذار اشک‌هایت جاری شوند،
بگذار گُل لبخند بر لبانت بشکفد.
امّا تسلیم، هرگز! هرگز!
به یاد آر،
که در تو نیرویی است که نوید واقعیت یافتن رویاهایت را می‌دهد.
حتا آن زمان که بسیار دور می‌نمایند!

«دکتر شریعتی» براین باور است که زندگی یعنی:

نان، آزادی، فرهنگ، ایمان، دوست داشتن.

امّا «امانوئل» زندگی را مجموعه‌ای از رنج‌ها و شادی‌ها می‌انگارد:

زندگی بشر دارای امکان آموزشی است.
بشر می‌تواند در پیچ و خم زندگی رنج ببرد

بشکند، بیفتد، برخیزد، شادی کند
و سرانجام حقیقت یا ذات خدا را دریابد!

ولی (دونا لِوین) زندگی را آموزگار شگفتی‌ها می‌داند و می‌سُراید:

زندگی، آموزگار شگفتی است!
با دست مایه‌ی تجربه‌های شیرین و خاطره‌های تلخ
درک عمیق روزهای عذاب، بسی دشوار است
امّا در امتداد همین روزگار سخت
به اکسیر قدرت درآمیزی و استقامت آموزی
و تجربه می‌کنی که به آهنگ هر روز همپای شوی
و در تقابل آن استوار باشی.
چه غم از پیمودن کوته راهی به درد
و کشیدن باری به ناکامی.
و می‌آموزی که تمنای تو هر چه به سادگی رو کند
پاداشی، بایسته‌تر فراچنگ آری!
و با آنکه باختن، همیشه گامی دیگر است
به سوی بردن و پیروزی!
و دیگر بار چون عادت دیرینه
زندگی لب به خنده گشاید.
خویشتن را باز می‌یابی
توانمندتر از پیش و به دانشی فراخ
از تمامیّت بی‌انتهای خویش
و آن‌گاه قدرِ آرام و کامِ لحظه‌های خوب را در می‌یابی
به ژرفایی که هرگز نمی‌شناختی!

«پائولو کوئلیو» تعبیر زندگی را بر دو بال شادی و عشق در قالب داستانی چنین می‌سراید:

شخصی نزد عارف بزرگی به نام «موشه دکو برین» رفت و گفت: «زندگی‌ام را چگونه بگذرانم تا خداوند از اعمال من راضی باشد؟»

عارف بزرگ گفت: «تنها یک راه وجود دارد؛ زندگی با عشق!»

لحظاتی بعد شخص دیگری نزد عارف آمد و همین سؤال را پرسید و عارف گفت: «تنها یک راه وجود دارد؛ زندگی با شادی!»

شخص اول که در آنجا نشسته بود با حیرت پرسید:

«اما شما به من توصیه‌ی دیگری کردید، استاد!»

عارف گفت: «نه، دقیقاً همین توصیه را کردم!»

«دام راس» زندگی را مکتب درسی می‌داند و می‌سراید:

به یاد داشته باشیم!
زندگی مکتب است
برخی از درس‌ها را باید بر آسمان نوشت
تا همه آن را بشنوند و بفهمند!

«صمد بهرنگی» از زبان ماهی سیاه کوچولو می‌گوید: **«زندگی این نیست که تو هر روز یک مسیر را طی کنی، بعد به خانه بروی، بخوری و بخوابی و باز فردا تکرار کار دیروز تو باشد. آیا نام این کار را زندگی می‌گذاری؟»**

«پت رادگاست» معتقد است که: **«هدف زندگی جستار است، یادگیری، سرور و گامی دیگر به سوی موطن و تجارب زندگی نماد چیزهایی است که شعور می‌خواهد بیاموزد!»**

«پژمان بختیاری» در اعتراض لطیفی می‌سُراید:

گـــر نشـــانِ زنـــدگی جـنبندگی است
خــار در صــحرا ســراســر زنــدگی است
هم جُعل[1] زنده است و هم پروانــه لیک
فــرق‌ها از زنـــدگی تــا زنــدگی است

ولی «رُزکندی» خوشه زندگی را تجمیع حبه‌ی لحظات می‌داند و می‌گوید:

این سال‌ها نیستند که زندگی را می‌سازند، بلکه لحظاتند!

«فروغ فرخزاد» زندگی را بسیار ساده می‌انگارد و می‌سراید:

زندگی شاید
یک خیابان دراز است که هرروز زنی با زنبیل از آن می‌گذرد
زندگی شاید
طفلی‌ست که از مدرسه باز می‌گردد.

«کارن بِری» ـ سبکبال و شادمان، زندگی را دَم غـنیمت شـمردن می‌داند و می‌سُراید:

نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم،
تنها باید خاطرات شیرین را به یاد سپرد،
و لغزش‌های گذشته را توشه راه خِرَد سازیم
نمی‌توانیم آینده را پیش‌بینی کنیم.
تنها باید امیدوار باشیم و خواهان بهترین و هر آنچه نیکوست،
و باور کنیم که چنین خواهد شد.
می‌توانیم روزی را زندگی کرد،

۱- جُعل: سوسک فضله‌خوار را گویند.

دَم را غنیمت شمریم،

و همواره در جستجو تا بهتر و نیکوتر باشیم!

«خواجه شیراز» مثل همیشه نغز و نازک می‌اندیشد: زندگی فاصله‌ای است کوتاه بین دو راه منزل (تولد و مرگ) که فرصت صحبت را باید غنیمت شمرد:

فرصت شمار صحبت کزین دو راهِ منزل

گر بگذریم دیگر نتوان به هم رسیدن

«امیلی دیکنسون» بیهوده نبودن زندگی را چنین می‌انگارد:

اگر بتوانم از شکستن یک دل جلوگیری کنم،

زندگیم بیهوده نخواهد بود!

اگر بتوانم یک زندگی را از درد تهی سازم و یا رنجی را فرو نشانم،

اگر بتوانم سینه سرخ مجروحی را کمک کنم تا دوباره به لانه خویش بازگردد، زندگیم بیهوده نخواهد بود.

«امانوئل» هدف زندگی را یافتن حقیقت می‌داند و می‌سراید:

هدف سفر زندگی،

یافتن حقیقت است.

در این سفر پُختگی‌ها، درس‌ها و تجربه‌ها را باید از سر گذراند.

هر کس به اقتضای شعور خویش!

«سهراب» با نگاه سبزش می‌سُراید:

زندگی بال و پَری دارد،

با وسعت مرگ.

پَرِشی دارد،

به اندازه عشق.

زندگی چیزی نیست
ـ که لَبِ طاقچه عادت ـ
از یاد من و تو برود.
زندگی حسِّ غریبی است که یک مرغ مهاجر دارد.
زندگی سوت قطاری است،
که در خواب پُلی می‌پیچد.
زندگی شستن یک بشقاب است!

«نانسی سیمس» با نگاهی نرم و نازک می‌خواند:

زندگی مسابقه نیست
زندگی یک سفر است
و تو آن مسافری باش
که در هرگامش
ترنم خوش لحظه‌ها جاری است.
با دَم زدن در هوای گذشته
و نگرانی فرداهای نیامده
زندگی را مگذار که از لابلای انگشتانت فرو لغزد،
و آسان هَدَر رود.
رویاهایت را فرو مگذار
که بی‌آنان زندگانی را امیدی نیست
و بی‌امید، زندگانی را آهنگی نیست!

و «هوشنگ شفا» با واژگانی معترض می‌سُراید:

زندگی یعنی، تکاپو
زندگی یعنی، هیاهو

زندگی یعنی، شب نو، روز نو، اندیشه‌ی نو.
زندگی یعنی، غم نو، حسرت نو، پیشه‌ی نو.
زندگی بایست سرشار از تکان و تازگی باشد.
زندگی بایست در پیچ و خم راهش ز الوان حوادث رنگ بپذیرد.
زندگی بایست یک دَم، یک نَفَس حتی ز جنبش وانماند،
گرچه این جنبش برای مقصدی بیهوده باشد.
زندگانی همچو آب است.
آب اگر راکد بماند چهره‌اش افسرده خواهد گشت
و بوی گند می‌گیرد.
در هلال آبگیرش غنچه‌ی لبخند می‌میرد
آهوان عشق از آب گِل آلودش نمی‌نوشند
مرغکان شوق در آیینه‌ی تارش نمی‌جوشند
من سرودی تازه می‌خواهم،
افتخاری آسمانگیر و بلندآوازه می‌خواهم.
کرم خاکی نیستم من تا بمانم در مغاک خویشتن خاموش
نیستم شب کور کز خورشیدِروشن گر بدوزم چشم،
آفتابم من که یکجا، یک زمان ساکت نمی‌مانم.
من هوای تازه می‌خواهم!

امّا «توماس هاکلی» زندگی را مجموعه‌ای از عادات دانسته و می‌گوید:

«زندگی شما از مجموعه عادات شما تشکیل یافته است. هر چه عادات شما بهتر و نیکوتر باشد، زندگی شما هم عالی‌تر و زیباتر خواهد بود. بکوشید به عاداتی معتاد شوید که مایلید بر زندگی شما حکمفرما باشد!»

ولی «توماس کارلایل» زندگی را از نظر زمان چون جرقه‌ای می‌داند و می‌گوید:

«زندگی همچون جرقه‌ای از زمان میان دو ابدیت است و ما هرگز طالع دو بار دیدن آن را نداریم!»

«سهراب» در تأیید سخن توماس کارلایل می‌سُراید:

زندگی آبتَنی در حوضچه‌ی «اکنون» است!
و آدمی چه دیر می‌فهمد انسان یعنی، عجالتاً!

«ژوزف مورفی» در بیان لطیفی می‌گوید: **«وقتی می‌خواهی بنویسی «زندگی»، نیم نگاهی به انتهای خط داشته باش که کج نروی!»**

«نظام وفا» با نگاهی ژرف می‌گوید:

«زندگی دریای متلاطمی است که قطب نمای آن محبت است!»

امّا، «مارسل پیره‌ور» علت ناکامیمان در زندگی را چنین بیان می‌کند:

«وقتی زندگی چیز زیادی به شما نمی‌دهد، دلیل آن است که شما هم چیز زیادی از او نخواسته‌اید!»

«بودا» از پس قرن‌ها فریاد برمی‌آورد:

«یک روز زندگی به روشن‌بینی، بهتر از صد سال عمر در تاریکی است!»

امّا «امرسون» با نگاهی ساده بر این باور است که:

«زندگی انسان یعنی، اندیشه روزانه او!»

«سوزان پولیس شوتز» ترانه زندگی را چنین می‌سُراید:

مهم‌تر آن که همیشه بخاطر داشته باش
به پیروزی بر هر مشکلی که زندگی فرا راهت بگذارد توانایی
از این رو، همت کن هر آنچه را که باید

و احساس کن هر آنچه را که باید
و هرگز فراموش مکن
که ما هرآینه داناتر می‌شویم و حساس‌تر
و می‌توانیم با گذر از رنج‌ها از زندگی بیشتر لذت ببریم!

«فریدون مشیری» در نگاهی مهربان می‌سُراید:

زندگی، گرمی دل‌های به هم پیوسته است
تا در آن دوست نباشد، همه دل‌ها خسته است!

«شرلی هولدر» زندگی را همتای تلاش می‌داند و می‌سُراید:

اگر زندگی
نام آسانی داشت
دیگر بر زمین، تلاش معنای خویش را،
از کف می‌داد!

«زرتشت» فرماید: «**زندگی شما وقتی زیبا و شیرین خواهد شد که پندارتان، کردارتان و گفتارتان نیک باشد!**»

امّا «جو نیوان» نگاه تازه‌ای به زندگی دارد، او می‌گوید:

زندگی سرشار از شور است.
پاره‌ای از آن باش!
زندگی آمیخته به تلاش است
با آن آغاز کن!
زندگی با اندوه همراه است،
درد از آن بِزُدای!
زندگی با شادی همراه است
احساسش کن، دریابش و تقسیم‌اش کن!

زندگی بسته به آرمان‌هایی است
بکوش تا به والاترینشان برسی!
زندگی مقصدی را می‌جوید،
کاشف آن باش!

حکایت نگاه نابینای بینا به‌زندگی:

در بیمارستانی، دو بیمار، در یک اتاق بستری بودند. یکی از بیماران اجازه داشت که هر روز بعدازظهر یک ساعت روی تختش که کنار تنها پنجره اتاق بود بنشیند ولی بیمار دیگر مجبور بود هیچ تکانی نخورد و همیشه پشت به‌هم اطاقی‌اش روی تخت بخوابد. آنها ساعت‌ها درباره همسر، خانواده، و دوران سربازی‌شان صحبت می‌کردند و هر روز بعدازظهر بیماری که تختش کنار پنجره بود می‌نشست و تمام چیزهایی که از بیرون از پنجره می‌دید برای هم‌اتاقی‌اش توصیف می‌کرد. پنجره رو به‌یک پارک بود که دریاچه زیبایی داشت، مرغابی‌ها و قوها در دریاچه شنا می‌کردند وکودکان با قایق‌های تفریحی در آب سرگرم بودند. درختان کهن و آشیانه پرندگان به‌شاخسارهای آن تصویر زیبایی را به‌وجود آورده بود همان‌طور که مرد کنار پنجره این جزییات را توصیف می‌کرد، هم‌اتاقی‌اش چشمانش را می‌بست و این مناظر را در ذهن خود مجسم می‌کرد و لبخندی که بر لبانش می‌نشست حکایت از احساس لطیفی بود که در دل او به‌وجود آمده بود.

هفته‌ها سپری می‌شد و دو بیمار با این مناظر زندگی می‌کردند.

یک روز مردِ کنار پنجره مُرد و مستخدمان بیمارستان جسد او را از

اتاق بیرون بردند مرد دیگر که بسیار ناراحت بود درخواست کرد که تختش را به کنار پنجره منتقل کنند. پرستار این کار را با رضایت انجام داد. مرد به‌آرامی و با درد بسیار خود را به‌سمت پنجره کشاند تا بتواند آن مناظر زیبا را با چشمان خودش و به‌یاد دوستش ببیند همین که نگاه کرد باورش نمی‌شد چیزی را که می‌دید غیرقابل قبول بود، یک دیوار بلند، فقط یک دیوار بلند! همین! مرد حیرتناک به‌پرستار گفت: که هم‌اتاقی‌اش همیشه مناظر دل‌انگیزی را ا پشت پنجره برای او توصیف می‌کرد، پس چی شده...؟!

پرستار به‌سادگی گفت: ولی آن مرد کاملاً نابینا بود!

«جین سیمسون» ارزش زندگی را در طعم و مزه واژگان می‌شناسد و می‌سُراید:

جملاتی مثل: ببین چقدر دوستت دارم!
یا کلام صمیمانه‌ی: من در کنار تو هستم!
اینهاست که به زندگی ارزش جنگیدن می‌دهد!

«دیانا وِست لیک»، شهامتِ آغاز، آگاهی و ایمان به قداستِ ثانیه‌ها را زندگی می‌نامد و می‌سُراید:

زندگی حرکت است و صعود.
زندگی تسلیم است و ایثار.
کارهایی درست و در زمانی مناسب،
شهامت آغاز، آگاهی و ایمان به قداست ثانیه‌ها،
تنها چیزی است که به آن نیازمندی.
آن گاه نو خواهی شد،
که کهنه را سراسر رها کنی،

نباید در همانی که بوده‌ای، بمانی.
همیشه راه دیگری به سوی آگاهی پیش روی توست.
بِروی، ببال و دگرگون شو.
نیرویی که بدان نیازمندی از ژرفا به سطح می‌جوشد،
به خودآگاهی می‌پیوندد و دیگرگونه‌ات می‌کند.
تازگی را بجوی.
به توانایی‌هایت تکیه کن.
بی‌پروایی خود را نشان بده.
دگرسانی را بپذیر.
حق خود را باور بدار،
تا از آنِ تو گردد!

«محمدتقی جعفری» برای زندگی ارزشی عینی و ملموس قایل است و به چهار نوع زندگی در دنیا اعتقاد دارد و انواع زندگی را براساس آن چنین طبقه‌بندی می‌کند:

۱ـ عقلی ۲ـ عاطفی ۳ـ غریزی ۴ـ حرکتی (انسان کامل)
۱ـــــ ۲ـ عاطفی ۳ـ غریزی ۴ـ حرکتی (اسب، سگ، دولفین، میمون).
۱ـــــ ۲ـــــ ۳ـ غریزی ۴ـ حرکتی (پست‌ترین نوع حیوانات مانند: کرم).

میزان تعالی یا پستی نوع انسان‌ها را می‌توان با تطبیق دادن جدول فوق ارزیابی کرد.

شما در کدام طبقه قرار می‌گیرید؟

«آرتور آش» بر این باور است که: **«ما با آنچه به دست می‌آوریم می‌توانیم گذران زندگی کنیم، اما آنچه می‌دهیم، زندگیمان را می‌سازد!»**

حکایت زندگی را بخوانید، در پس قرن‌ها از لابلای دفتر تاریخ و از پنجره نگاه «اسکندر مقدونی»:

یک نکته: در حکایات قدیمی به‌دنبال نام دقیق قهرمان و زمان وقوع نگردید بلکه به‌دنبال پیام و نتیجه آن باشید!

حکایت زندگی از نگاه اسکندر:

مورخان می‌نویسند: «اسکندر» روزی به یکی از شهرهای ایران (احتمالاً در حوالی خراسان) حمله می‌کند، با کمال تعجب مشاهده می‌کند که دروازه آن شهر باز می‌باشد و با این که خبر آمدن او به شهر پیچیده بود، مردم زندگی عادی خود را ادامه می‌دادند. باعث حیرت اسکندر بود زیرا در هر شهری که صدای سُمّ اسبان لشکر او به گوش می‌رسید عده‌ای از مردم آن شهر از وحشت بیهوش می‌شدند و بقیه به خانه‌ها و دکان‌ها پناه می‌بردند، ولی این‌جا زندگی عادی جریان داشت. اسکندر از فرط عصبانیت شمشیر خود را کشیده و زیر گردن یکی از مردان شهر می‌گذارد و می‌گوید: «من اسکندر هستم!»

مرد با خونسردی جواب می‌دهد: «من هم ابن‌عباس هستم!»

اسکندر با خشم فریاد می‌زند: «من اسکندر مقدونی هستم؛ کسی که شهرها را به آتش کشیده، چرا از من نمی‌ترسی؟»

مرد جواب می‌دهد: «من فقط از یکی می‌ترسم و او خداوند است.»

اسکندر به ناچار از مرد می‌پرسد: «پادشاه شما کیست؟»

مرد می‌گوید: «ما پادشاه نداریم!»

اسکندر با خشم می‌پرسد: «رهبرتان، بزرگتان!؟»

مرد می‌گوید: «ما فقط یک ریش سفید داریم و او در آن طرف شهر زندگی می‌کند.»

اسکندر با گروهی از سران لشکر خود به طرف جایی که مرد نشانی داده بود، حرکت می‌کنند در میانه راه؛ با حیرت به چاله‌هایی می‌نگرد که مانند: یک قبر در جلوی هر خانه کنده شده بود.

لحظاتی بعد به قبرستان می‌رسند، اسکندر با تعجب نگاه می‌کند و می‌بیند روی هر سنگ قبر نوشته شده: «ابن عباس» یک ساعت زندگی کرد و مُرد. «ابن علی» یک روز زندگی کرد و مُرد. «ابن یوسف» ده دقیقه زندگی کرد و مُرد!

اسکندر برای اولین بار عرق ترس بر بدنش می‌نشیند، با خود فکر می‌کند این مردم حقیقی‌اند یا اشباح هستند؟ سپس به جایگاه ریش سفید ده می‌رسد و می‌بیند پیر مردی موی سفید و لاغر در چادری نشسته و عده‌ای به دور او جمع هستند؛ اسکندر جلو می‌رود و می‌گوید: «تو بزرگ و ریش سفید این مردمی؟»

پیر مرد می‌گوید: «آری، من خدمتگزار این مردم هستم!»

اسکندر می‌گوید: «اگر بخواهم تو را بکشم، چه می‌کنی؟»

پیرمرد آرام و خونسرد به او نگاه کرده و می‌گوید: «خُب بُکش! خواست خداوند بر این است که به‌دست تو کشته شوم!»

اسکندر می‌گوید: «پس تو را نمی‌کشم تا به خدایت ثابت کنم عمر تو در دست من است.»

پیرمرد می‌گوید: «باز هم خواست خداست که بمانم و بارگناهم در این دنیا افزون گردد.»

اسکندر سر درگم و متحیّر می‌گوید: «ای پیر مرد من تو را

نمی‌کشم، ولی شرطی دارم.»

پیرمرد می‌گوید: «اگر می‌خواهی مرا بکُش، ولی شرط تو را نمی‌پذیرم.»

اسکندر ـ ناچار و کلافه ـ می‌گوید: «خیلی خوب، دو سوال دارم، جواب مرا بده و من از این‌جا می‌روم.»

پیرمرد می‌گوید: «بپرس!»

اسکندر می‌پرسد: «چرا جلوی هرخانه یک چاله شبیه به قبر است؟ علت آن چیست؟»

پیرمرد می‌گوید: «علتش آن است که هر صبح وقتی هر یک از ما که از خانه بیرون می‌آییم، به خود می‌گوییم: فلانی! عاقبت جای تو در زیر خاک خواهد بود، مراقب باش! مال مردم را نخوری و به ناموس مردم تعدّی نکنی و این درس بزرگی برای هر روز ما می‌باشد!»

اسکندر می‌پرسد: «چرا روی هر سنگ قبر نوشته ده دقیقه، فلانی یک ساعت، یک ماه، زندگی کرد و مُرد؟!»

پیرمرد جواب می‌دهد: «وقتی زمان مرگ هریک از اهالی فرا می‌رسد، به کنار بستر او می‌رویم و خوب می‌دانیم که در واپسین دم حیات، پرده‌هایی از جلوی چشم انسان برداشته می‌شود و او دیگر در شرایط دروغ گفتن و امثال آن نیست!»

از او چند سوال می‌کنیم:

ـ چه علمی آموختی؟ و چه قدر آموختن آن به طول انجامید؟

ـ چه هنری آموختی؟ و چه قدر برای آن عمر صرف کردی؟

ـ برای بهبود معاش و زندگی مردم چه قدر تلاش کردی؟

و چه قدر وقت برای آن گذاشتی؟

او که در حال احتضار قرار گرفته است، مثلاً می‌گوید: در تمام

عمرم به مدت یک ماه هر روز یک ساعت علم آموختم؛ یا برای یادگیری هنر یک هفته هر روز یک ساعت تلاش کردم. یا اگر خیر و خوبی کردم، همه در جمع مردم بود و از سر ریا و خودنمایی! ولی یک شب مقداری نان خریدم و برای همسایه‌ام که می‌دانستم گرسنه است، پنهانی به در خانه‌اش رفتم و خورجین نان را پشت در نهادم و برگشتم!

بعد از آن که آن شخص می‌مرد، مدت زمانی را که به آموختن علم پرداخته محاسبه کرده و روی سنگ قبرش حک می‌کنیم:

«ابن یوسف یک ساعت زندگی کرد و مُرد!»

یا مدت زمانی را که برای آموختن هنر صرف کرده محاسبه، و روی سنگ قبرش حک می‌کنیم: **«ابن علی هفت ساعت زندگی کرد و مُرد!»** و یا برای بهبود زندگی مردم تلاشی را که به انجام رسانده، زمان آن را حساب کرده و حک می‌کنیم: **«ابن یوسف یک ساعت زندگی کرد و مُرد.»** یعنی؛ عمر مفید ابن یوسف یک ساعت بود!

بدین‌سان، زندگی ما زمانی نام حقیقی بر خود می‌گیرد که بر سه بستر؛ علم / هنر/ مردم، مصرف شده باشد که باقی همه خُسران و ضرر است و نام زندگی برآن نتوان نهاد!

اسکندر با حیرت و شگفتی شمشیر در نیام می‌کند و به لشکر خود دستور می‌دهد: هیچ گونه تعدی به مردم نکنند و به پیرمرد احترام می‌گذارد و شرمناک و متحیر از آن شهر بیرون می‌رود!

خب حالا کمی فکر کنید: اگر چنین قانونی رعایت شود، روی سنگ قبر شما چه خواهند نوشت؟

لحظاتی فکر کنید ... بعد عُمر مفید خود را محاسبه کنید!

برای چگونگی محاسبه عمر مفید خود بخش بعدی را مطالعه فرمایید.

به‌خاطر داشته باشید: **عمری که با مرگ تمام شود هیچ ارزشی ندارد!**

«پائولو کوئلیو»

عمر مفید شما چقدر می‌باشد؟

توجه کرده‌اید؟ غالب مردم همیشه به طول عمر اندیشه دارند و هرگز به عرض عمر خویش نمی‌اندیشند! امّا، برای فهمیدن میزان عمر مفید خود ابتدا باید فرق بین طول و عرض عمر خویش را بدانیم.

طول عمر چیست؟

میزان زمانی راکه یک انسان برای زیستن تلف می‌کند، «طول عمر» گویند، که با تولد جسم شروع و حرکت در چهاربُعدِ، خور و خواب و خشم و شهوت ادامه و سپس با مرگ جسم پایان می‌پذیرد.

در یک کلام حرکتی افقی ازگاهواره تا گور است!

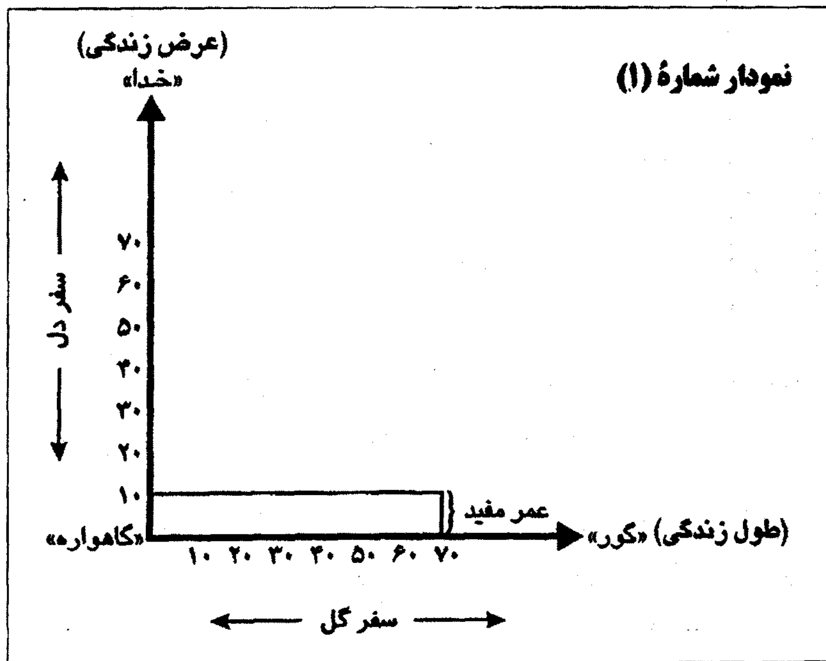
به طور مثال؛ گویند: فلانی هفتاد سال عمرکرد و مُرد و از او تعدادی بچه و یک یا چند باب خانه یا مغازه‌ای یا حقوقی ماهیانه به‌جای مانده است. همین!

عرض عمر چیست؟

فرایندی را گویند که یک انسان در جهت رشد، آگاهی، دانایی و تعالی روح خویش بکار می‌برد.

عمر مفید چیست؟

تطبیق طول و عرض عمر در نمودار شماره ۱ بیانگر میزان «عمر مفید» یک انسان می‌باشد.



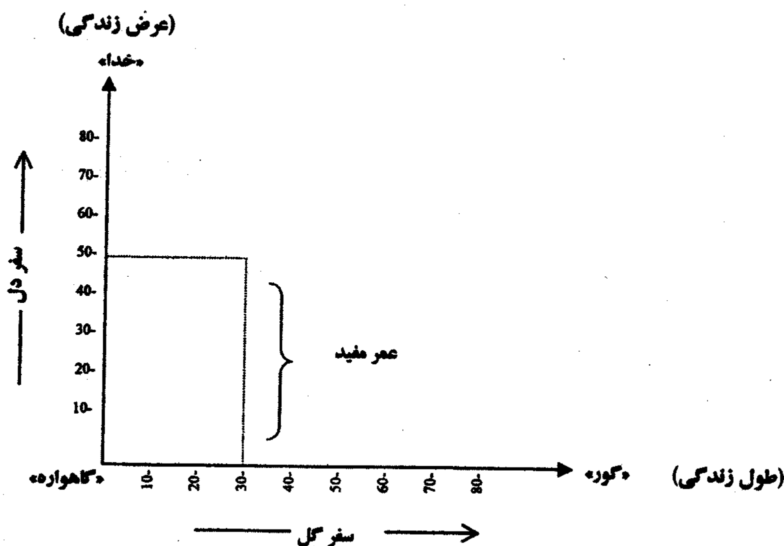
در نمودار شماره (۱) آدمی که ۷۰ سال طول عمر داشته ولی فقط ۱۰ سال به تعالی روح خویش پرداخته، یعنی این آدم ۷۰ سال عمر کرده ولی عمر مفیدش ۱۰ سال بوده است.

دوست دارید جای این آدم باشید؟!

نکته جالب!

عرفا حرکت از گاهواره تا گور را «سفر گِل» و حرکت از گاهواره تا خدا را «سفر دل» نامند.

نمودار شماره(۲)



در نمودار شماره (۲) انسانی را ملاحظه می‌فرمایید که ۳۰ سال عمرکرده ولی حدود ۵۰ سال به تعالی روح خویش پرداخته. یعنی، این انسان ۳۰ سال عمرکرده ولی عمر مفیدش ۵۰ سال بوده است.

دوست دارید جای این انسان باشید؟!

اکنون که معنای عمر مفید را متوجه شدید، می‌توانید عمر مفید خود را محاسبه کنید.

راستی، عمر مفید شما چقدر است؟!!

نکته جالب!

وقتی کسی در این جهان می‌میرد می‌گویند: کسی مُرده ولی در آن

جهان می‌گویند: کسی متولد شده! در این جهان می‌گویند: از خود چه به‌جای گذاشته در آن جهان می‌گویند با خود چه آورده است؟

«اوشو» با دیدن نمودار طول عمر می‌گوید:

تمام زندگی را در خطی افقی بسر برده‌ای
از گاهواره تا گور!
در مراقبه دگرگونی رخ می‌دهد.
دیگر در خطی افقی سیر نمی‌کنی.
به حالت قایم در می‌آیی
به اوج خودآگاهی خواهی رسید
و به ژرف‌ترین نقطه خودآگاهی،
نقب خواهی زد!

«سای بابا» ـ عارف مشهور هندی ـ زندگی را چنین می‌سُراید:

زندگی یک آواز است ، آن را بخوان!
زندگی یک بازی است ، آن را بازی کن!
زندگی یک مبارزه است ، با آن مقابله کن!
زندگی یک رؤیا است ، به‌آن واقعیت ببخش!
زندگی یک فداکاری است ، آن را عرضه کن!
زندگی یک عشق است ، از آن لذت ببر!

نگرش «جبران خلیل جبران» نیز مانند همیشه براساس عشق بنیان نهاده شده و می‌سُراید:

ـ به شما گفته شده که زندگی تاریکی است.

ـــ من می‌گویم: زندگی براستی تاریکی است! مگر آن که شوق و کِششی باشد،
و هرگونه شوقی نابیناست، مگر آن که دانشی باشد و هرگونه دانشی بیهوده است، مگر آن که کاری باشد.
و هر کاری میان تهی است، مگر آن که عشقی باشد.
و هنگامی که با عشق زندگی می‌کنید، خود را به خود و به یکدیگر و به خداوند پیوند می‌دهید!

«کوئین مک کارتی» روزهای زندگی راگاهی تیره می‌بیند و با لحنِ لطیفی می‌سُراید:
همه چیز اگر کمی تیره می‌نماید
باز روشن می‌شود زود
تنها فراموش نکن این حقیقی است،
بارانی باید، تا که رنگین کمانی برآید!
و لیموهایی تُرش تا که شربتی گوارا فراهم شود
و گاه روزهایی در زحمت
تا که از ما،
انسان‌هایی تواناتر بسازد
خورشید دوباره خواهد درخشید، زود
خواهی دید!

«سیاوش کسرایی» با نگاهی فهیم و عمیق به زندگی می‌سُراید:
گفته بودم زندگی زیباست.

گفته و ناگفته‌ای بس نکته‌ها کین جاست
آسمان باز، آفتاب زر
باغ‌های گُل، دشت‌های بی‌در وپیکر.
سر برون آوردن گل از درون برف
تابِ نرمِ رقصِ ماهی در بلور آب
خواب گندمزار در چشمه‌ی مهتاب
بوی عطر خاک باران خورده در کُهسار
آمدن، رفتن، دویدن، عشق ورزیدن،
در غم انسان نشستن
پابه‌پای شادمانی‌های مردم پای کوبیدن.
آری آری زندگی زیباست!
زندگی آتشگهی دیرینه پابرجاست.
گر بیفروزیش، رقص شعله‌اش
در هر کران پیداست.
ور نه خاموش است و خاموشی گناه ماست.
زندگانی شعله می‌خواهد.
شعله‌ها را هیمه سوزنده.
جنگلی هستی تو ای انسان!
جنگل، ای روییده‌ی آزاده
سربلند و سبز باش!
ای جنگل انسان، ای جنگل انسان!

شاعری لطیف اندیش زندگی و عشق را دو رفیق جدا نشدنی دانسته و می‌سُراید:

زندگی یعنی، چکیدن همچو شمع
از گرمی عشق
زندگی یعنی، لطافت، گم شدن
در معنی عشق
زندگی یعنی، دویدن بی‌امان
در وادی عشق
رفتن و آخر رسیدن بَر دَر
آبادی عشق
می‌توان هرلحظه، هرجا
عاشق و دلداده بودن.
پُر غرور چون آبشاران
بودن امّا
ساده بودن.
می‌شود اندوه شب را
از نگاه صبح فهمید
یا به وقت ریزش اشک
شادی بگذشته را دید
می‌توان در گریه‌ی ابر
با خیال غنچه خوش بود
زایش آینده را در
هر خزانی دید و آزمود!

نگارنده می‌گوید:
ای زندگی!
من تو را بر ستیغ سبز کوه
به رنگ سپیدِ برف
و در سفره‌ی فقیر
به عطر و طعم نانِ گرم
می‌چشم.
آه که تو ای زندگی!
چه ژرف
و لطیف
و ساده‌ای!

«تریسی سینکلر دایر» شعفناک و شادمان می‌خواند:
سختی‌ها به ما می‌آموزد که زندگی را بیشتر قدر بدانیم
گاه پیش از آن که قدر زندگی اطراف را بشناسیم،
احساس ترس و تنهایی کرده‌ایم،
همان گونه که رشد می‌کنیم، زندگی دگرگونه می‌شود،
و این حقیقتی است پذیرفتنی.
آموختن بیشتر، رشد بیشتر را به همراه می‌آورد.
آزردن، ترسیدن، تنها ماندن و گریستن،
منزل‌های راهِ آموختن‌اند.
درک احساساتمان، زندگی را عَرصِه‌ی نبرد و پیروزی می‌کند.
گذران دوران سخت از تو همان می‌سازد که هستی،

یکی از مهمترین گام‌هایی را که باید برداری، برداشته‌ای،
آغاز هرروز نو، به تو می‌گوید که شایسته آنی که لبخند بزنی،
آغاز هرروز نو تو را براین باور می‌رساند که می‌توانی دل دیگری را شاد کنی،
زیرا این تویی که خوبی و زیبایی.
زیبایی تو در درون است و این زیبایی با حضور تو
جهان را از خود لبریز می‌کند.
و دیگران می‌توانند آن را احساس کنند.
شاد زی! زندگی به تمامی در برابر توست.
زندگی از آن توست!
و فرصتی در برابرت که آن کس و آن چیزی باشی که می‌خواهی!

اینک این سؤال پیش می‌آید که با تعاریف و تعابیر حاصل شده از زندگی و انسان، جایگاه ما در این زندگی کجاست؟

بی‌شک برای دارا بودن جایگاهی در زندگی باید از «فرهنگ» برخوردار بود، راستی یک سؤال!

آیا شما انسان بافرهنگی هستید؟

خوب فکر کنید!

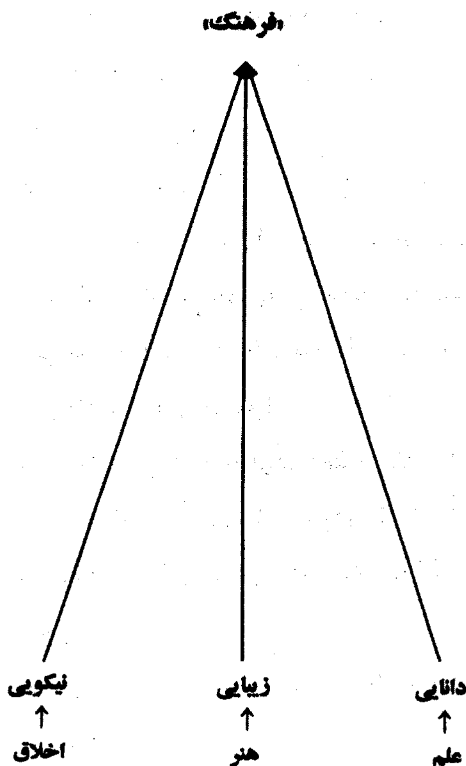
هر چه قدر تلاش برای افزودن؛

ـ دانایی خویش بر بسترِ علم،
زیبایی بر بستر هنر،
و نیکویی بر بستر اخلاق

معمول داشته‌اید.

به همان میزان انسان بافرهنگی هستید!

بدون هیچ توضیحی خود را در نمودار ذیل بیابید:



آیا اکنون خود را انسان بافرهنگی می‌دانید؟

چرا؟

لطفاً علت آن را در همین صفحه بنویسید!

چکیده مطالب:

ــ اکنون تعریف شما از زندگی چیست؟

ــ مطمئن باشید! هر تعریفی که از زندگی داشته باشید، لحظه‌ها و روزهایتان نیز همان طعم را دارند!

ــ هم اکنون خودت را در یکی از تعریف‌هایی که از زندگی خواندی، پیدا کن!

ــ خودت را تکانی بده، رنگ زندگی‌ات را تغییر بده!

ــ فراموش نکن! تا خودت را نفهمی، زندگانی‌ات را نخواهی فهمید!

ــ خوب گوش کن! زندگی یعنی، به‌خاطر گذشته کلاهت را بردار (پوزش به‌خاطر خطاها) و به‌خاطر آینده آستین‌هایت را بالا بزن (تلاش برای اهداف)!

ــ یادت باشه! خوردن و خوابیدن فقط وسیله‌ای است برای زندگی، نه هدف آن! زندگی را با زنده‌بودن اشتباه نگیر!

ــ می‌خواهید زندگی شیرینی داشته باشید؟ کلام و عادات خود را شِکَرین کنید.

ــ زندگی یعنی، در زمان حال زیستن. آیا شما در زمان حال زیست می‌کنید؟

ــ یادمون باشه! زندگی موهبت و فرصت سبزی است که فقط یک بار! فقط یک بار! به ما داده می‌شود. باید قدرش را بدانیم!

ــ همین حالا انتخاب کن! می‌خواهی زندگی کنی یا فقط زنده باشی؟

ــ قدر لحظه‌های ناب زندگی را بدان، زیرا این لحظات هستند که زندگی را می‌سازند، نه سال‌ها!!

❋ جان کلام:

زندگی جامی است بلورین و لبریز از قطرات؛ تلاش، مهربانی، سادگی، عشق، شکست، پیروزی، اشک، لبخند، شهامت، ترس، زیبایی، زشتی و در نهایت؛ جنبشی بدیع با تدبیری شگرف در مقابل وقایع و تسلیمی آگاهانه در برابر تقدیر است!

جایگاه ما در زندگی کجاست؟

انسانی متعالی، حیوانی نشخوارکننده، لجن، فرشته، کدامیک؟

اگر بخواهیم همچون حیوانی باشیم که تکلیفمان مشخص است، ولی اگر بخواهیم انسان باشیم چه باید بکنیم؟

باید بدواً وظیفه‌ی خویش را در قبال زندگی بفهمیم! و بعد براساس شناخت وظایفمان که طبعاً زایش مسئولیت را در پی دارد، به آن عمل نماییم.

با نگاهی ژرف به اطراف خویش در می‌یابیم که در ارگانیزم پیچیده و شگرف خلقت، هرغباری وظیفه‌ای بردوش دارد. ابتدا نگاهی به طبیعت داریم، خداوند هرجانی را آفرید درگوشش وظیفه‌اش را نجوا نمود و به همین دلیل است که از صبح آفرینش بوته‌ی گل یاس در هر پگاه بهاری سرریز گل می‌گردد، قناری با تماشای بهار می‌خواند، کبوتر در وقتی معین مادر می‌شود و ماه در زمانی مشخص شب‌های مهتابی را برایمان به ارمغان می‌آورد و پروانه که وظیفه‌ی گرده‌افشانی گلها بر شانه‌های نرم و نازکش نهاده شده، به نحوی شگرف این مهم را به انجام می‌رساند.

از این نوع در طبیعت بس فراوان است.

امّا مصنوعات بشر! فکر کنید که چقدر مضحک است، اگر روزی در یخچال را باز کنیم و از آن آوای موسیقی را بشنویم. رادیو برفک بزند و تلفن سر به زانوی سکوت گذارد!

نیم‌نگاهی به ارگانیزم بدن: پیشرفته‌ترین سیستم عکس‌برداری در چشم نهاده شده و عظیم‌ترین و حیرت‌آورترین سیستم دفاعی در گلبول‌های سرباز خون به کار گرفته شده و ترکیب دقیق و منظم میلیون‌ها یاخته در فرایندی بس حیرت‌آور در سیستم گوارش انسان که غذا را از شکل جامد تبدیل به کالری کرده و در ماهیچه‌ها و خون تزریق می‌کند و ارگانیزم شگرف مغز و سیستم عصبی انسان که خود حکایت مفصلی دارد[1]!

با نگاهی ژرف به هستی دریافتیم که هر ذره وظیفه‌ای بس عظیم بر دوش می‌کشد.

امّا وظیفه‌ی ما چیست؟

می‌دانیم که هرگونه شناختی نیاز به شعور دارد، سپس رسیدن به معرفت و در نهایت، عمل به آن معرفت تا رویت قلّه‌ی رفیع خودآگاهی.

«دکتر شریعتی» می‌فرماید:

همان‌گونه که عشق با اشک سخن می‌گوید،

به همان‌گونه عشق بدون معرفت

و معرفت بدون عمل

هیچ ارزشی ندارد!

۱- برای اطلاع بیشتر، کتاب انسان موجود ناشناخته نوشته: دکتر الکسیس کارل را مطالعه فرمایید.

اگزیستانسیالیسم، مکتب مسئولیت و آگاهی:

«ژان پل سارتر» فیلسوف اواخر قرن نوزدهم و بنیان‌گذار مکتب اگزیستانسیالیسم بوده که در حال حاضر مکتب او پیروان بسیار زیادی به خصوص در میان قشر تحصیل‌کرده و روشنفکر اروپایی، آمریکایی و حتی آسیایی دارد و اندیشمندانی مانند: آندره مالرو ـ سیمون دوبوار ـ آلبر کامو ـ الکسیس کارل و هایدگر از طرفداران این مکتب بوده و کتاب‌های تهوع سارتر و بیگانه کامو از آثار مهم این مکتب است.

سارتر در «اگزیستانسیالیسم» یا «مکتب اصالت وجود» می‌گوید: **«خداوند که جهان هستی را آفرید قبلاً یک ماهیتی از کوه، دریا، درخت، اسب، سگ و خلاصه از تمامی آفرینش در ذهنش بوده و بعد براساس آن ماهیت دست به خلقت زده است.»**

به طور مثال: ماهیت سگ را که پارس می‌کند، وفادار است و نگهبان خوبی است، هم‌زمان با خلقت وجود او می‌آفریند، به تعبیری دیگر در این خلقت، ماهیت و وجود در یک زمان آفریده شده‌اند.

امّا در مورد انسان مسئله به کلی متفاوت است، یعنی، خداوند اول وجود انسان را آفرید، بدون آن که ماهیت او را بسازد و صفت یا خصوصیاتی را در آن بنیان نهد، بنابراین **این انسان است که انسان بودنش را به اراده‌ی خویش می‌سازد و آفریننده‌ی خویشتن خویش است و به تعبیری دیگر، انسان آینده‌ی خویش است** یعنی، آینده‌ی انسان قبلاً در ذهن سازنده‌اش پیش‌بینی نشده است بلکه آینده‌اش را خودش خواهد ساخت و این تفکر، دو احساس را در انسان بیدار می‌کند:

ــ دلهره شدید

ــ مسئولیت شدید

که این دو واژه از مقدس‌ترین و رایج‌ترین اصطلاحاتِ مکتبِ سارتر است.

در این مکتب، اساس برآزادی انسان بنا شده، زیرا کسی که به جبر معتقد است دیگر مسئولیتی ندارد و مجبور، هرگز مسئول نخواهد بود و یکی از فضائل مکتب «اگزیستانسیالیسم سارتر» اعتراف به آزادبودن، سپس به آگاه‌بودن است و در این مرحله انسان آگاه دچار دلهره‌ی شگرفی می‌گردد غیرقابل بیان، که این دلهره، دلهره‌ی غریزی است!

«سارتر» می‌گوید: در این مکتب، هرکسی مقتدا و امام همه‌ی انسان‌ها است، پس انسان بایستی در زندگیش نمونه‌ساز و سرمشق‌ساز و قانونگذار همه‌ی انسان‌ها باشد و چون ساختنِ خویشتنِ خویش صرفاً به دست انسان نهاده شده، «سارتر» از پس قرن‌ها فریاد برمی آورد که:

«اگر یک افلیج قهرمان دو نشود مقصر خود اوست!!»

«فردریک نیچه» در تأیید سخن ژان پل سارتر می‌گوید:

در کوهستانهای حقیقت،

هرگز بیهوده صعود نمی‌کنی.

امروز به قله‌ای بلندتر دست می‌یابی،

یا به توان خود می‌افزایی

که فردا فراتر روی.

حکایت سفر شاهزاده‌ای از خود به خدا:

در ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح شاهزاده‌ای در هند زندگی می‌کرد به‌نام «**سیذارتا گوتاما**» که فرزند شاه «سیدو داتا» بود و او برای سیذارتا سه قصر ساخته بود تا در هرفصل در یکی از آنها زندگی کند و خدمتکارانی را برای او گمارده بود که حداکثر معدل سن آنان ۳۰ سال بود.

سیذارتا با یکی از زیباترین دختران سرزمینش ازدواج کرد، آنها فرزندی یافتند که نامش را «راهولا» به معنای «زنجیر» نهادند. سیذارتا آدمی بود، بی‌درد، مرفه، و حرکت وجودی‌اش همیشه در مسیر افقی زندگی (خور، خواب، خشم و شهوت) در حرکت بود، ولی همیشه چیزی در وجودش می‌جوشید و نجوا می‌کرد که: سعادت حقیقی و ماندگار چیست؟ این زندگی چون زنجیری است که مرا اسیر کرده است، می‌خواهم رها باشم و به‌دنبال سعادت حقیقی بروم و ببینم سعادت کجاست؟ و چگونه به‌دست می‌آید؟ تا اینکه یک روز، پنهانی از قصر بیرون آمد، دید مردی با عصا راه می‌رود. پرسید: «چرا او این قدر خمیده است و با عصا راه می‌رود؟ گفتند: «او پیر است.» پرسید: «پیری چیست؟» برایش شرح دادند (زیرا مستخدمین شاهزاده همیشه از یک معدل سنی فراتر نبودند) در نتیجه او پیری را نمی‌فهمید!

روز دیگر از قصر بیرون آمد دید دو نفر زیر بغل کسی را گرفته و او را لنگان‌لنگان راه می‌برند. سؤال کرد: «این چیست؟» جواب دادند: «این شخص بیمار است!» پرسید: «بیماری چیست؟» برایش توضیح دادند.

روز دیگر که از قصر بیرون آمد. مردی را دید که در صندوق چوبی گذاشته و او را ـ سوار بر دست ـ می‌برند. پرسید: «چگونه است حال این مرد؟» در جواب گفتند: «او مرده است.» پرسید: «مرگ چیست؟» گفتند: «مرگ قدرت مطلقی است که همه را به آغوش می‌گیرد، بدون زمان مشخصی!» پرسید: «حتی به سن و سال افراد هم توجه نمی‌کند؟» گفتند: «نه!!»

«سیذارتا گوتاما» ـ شاهزاده هندی ـ بر خود لرزید و گفت: «اگر بیماری و مرگ هرلحظه در کمین است، و پیری آرام‌آرام از راه می‌رسد، چه حاصل از این زندگی که به خور و خواب بگذرد!»

بلافاصله قصر را ترک کرده، به زیر درخت سیبی در خلوت تپه‌ای خرامید و برای همیشه زندگی اشرافی خود را بدرود گفت و به اعتکاف و تفکر پرداخت. دیر زمانی نگذشته بود که به قله رفیع آگاهی و اشراق رسید و پیرامونش را شاگردانش فرا گرفتند. سپس بر چکادِ تپه‌ی سبزِ آگاهی و زیر سایه‌ی درخت تفکر چنین سرود:

«جهانی جاودان و بی‌پایان از (هستی مطلق) وجود دارد که ما تجلیات جسمانی گذرای آن هستیم و ما در این مرحله و موقعیت، دستخوش فریب، وسوسه، درد، رنج، بیماری و مرگ هستیم، امّا با کسب معرفت و کوشش برای درست زیستن و تمرکز جهت به فرمان درآوردن جان و تن می‌توانیم از تسلط دنیای مادون رها شویم و میراث خوبی از جهان معنوی برای تولدهای بعدی خود بجا گذاریم!»

به این بهانه، پیروانش ـ شاهزاده «سیذارتا گوتاما» را «**بودا**» به معنای (از خواب بیدار شده) یا (به حقیقت دست یافته) نامیدند.

آن گاه بودا در طول تاریخ، تندیس آگاهی انسان شد!

یک سؤال!

شما کی بودا می‌شوید؟!

قبل از ورق زدن کمی فکر کنید!

جوابی دارید؟!

ما، کی «بودا» می‌شویم؟!

«اُشو» در جواب این سؤال می‌گوید:

اگر اتم این همه انرژی در خود دارد،

هیهات انرژی نهفته در انسان!

چه بگویم؟ از این شعله حقیر آگاهی در انسان!

اگر روزی این شعله حقیر شعله‌ور گردد.

بی‌تردید سرچشمه لایزال انرژی و نور خواهد بود.

همین‌گونه بودا، بودا و مسیح، مسیح شده است!

«پائولو کوئلیو» معتقد است:

دانستن هدف زندگی یا دانستن بهترین راه خدمت به خدا کافی نیست، افکار خودت را به عمل درآور،

راه خودش را نشان می‌دهد!

«کلارنس بی گی مان» با نگاهی فهیم می‌سُراید:

هیچ راه میان بُری وجود ندارد.

هیچ چیز ارزان بدست نمی‌آید.

و همیشه بهترین راه دشوارترین است!

اینک با چشیدن طعم، معنا و مفهوم زندگی و شناخت خویشتن خویش و با بیدار شدن و رسیدن به حقیقت مانند: «بودا» و با رسیدن

به خودآگاهی مانند: «سارتر» و شناخت مسئولیت خویش بایستی راه آتی زندگی خود را انتخاب کنیم، امّا از آنجا که «**زندگی یک جاده یک طرفه است**» و فقط یک بار حق انتخاب داریم، باید به عظمت و اهمیت وضعیت خویش برای انتخاب پی ببریم.

نگاه کنید! «دکتر شریعتی» - همچون پلیسِ دقیقِ راهنمایی - بر سه راهی زندگی‌مان ایستاده و در سوت خود می‌دَمَد و با دست خود ایست می‌دهد؛ و می‌گوید: **ایست! این سه راهی است که در پیَش پای تو نهاده شده: پلیدی، پاکی، پوچی!**

امّا برای انتخاب راه باید مقصد را در ذهن خویش به تصویر بکشیم. ما که هستیم؟ کجا می‌خواهیم برویم؟ و برای چی؟ یقیناً با تصویر ذهنی که از خویش داریم، فردای خود را می‌سازیم و در این راه باید دلهره داشته باشیم، امّا نگران نباشیم، زیرا به قول فرزانه‌ای:

«امروز، فردایی‌ست که دیروز نگرانش بودی!»

و باید شجاعانه قدم در راه گذاشت، زیرا، «**بزرگترین کارها با کوچکترین گام‌ها شروع شده و سخت‌ترین گام، اولین گام است!**»

به قول «ویلیام فاکنر»: «**مردی که کوهی را برمی‌دارد، با برداشتن سنگ‌های کوچک آغاز می‌کند**» و اگر موقتاً ناکام شدیم ببینیم «ویلیام آرتور وارد» چه می‌گوید:

«ناکامی یعنی، تأخیر، نه شکست! مسیرِ انحرافی موقت است، نه کوچه بن بست!»

تا مانند: «ویلیام فاکنر» شکست‌ناپذیر شویم. که می‌گوید:

«سرانجام دریافتم که در قلب زمستان، تابستانی شکست‌ناپذیر در درونم وجود دارد.»

و هیچگاه از یاد نبریم سخن «ژان دولافتن» را که می‌گوید: «خَم می‌شوم، ولی خُرد نمی‌شوم!»

گفتم: شجاعت! براستی شجاعت چیست؟

شجاعت و ترس دو صفت متضاد یکدیگرند. باید ابتدا طعم این واژگان را بچشیم.

بیایید تعریف جدیدی برای شجاعت پیدا کنیم.

همه می‌گویند: شجاعت یعنی، نترس! ولی ما بر این باوریم که شجاعت یعنی،

بترس، بلرز، ولی قدمی پیش بگذار!

«سوزان جفرسون» نمی‌گوید: نترس! اگر بترسی بزدلی و کلماتی از این دست ... او می‌گوید:

«ترس را احساس کن و با وجود آن اقدام کن!»

در این مرحله باید هدفمند باشیم، جهت‌دار اندیشه کنیم، آگاه باشیم و فهیم و هوشمند. وقتی به این مرحله رسیدیم، دیگر در دفتر مشق زندگی و بر سینه‌ی سپید فرداهای سبزمان نمی‌نویسیم:

سرنوشت! بلکه می‌نگاریم: **«عقل نوشت!!»**

«چریل لاد» که در دفتر زندگی‌اش نگاشت (**عقل نوشت**). می‌گوید:

در جوانی آموختم،

که خود معمار زندگی خویش،

خالق شگفتی

و عامل تلخ‌کامی خویشتنم.

فلسفه من آن است،

همان بِذرَوی که کِشتِه‌ای.

اکنون عمیقاً براین باورم!

«حافظ» در تأیید سخن «چریل لاد» می‌سراید:

مزرع سبز فلک دیدم و داس مـه نـو
یادم از کِشته خویش آمد و هنگام درو

و «اُشو» معتقد است:

هر انسانی با سرنوشتی خاص به دنیا پا می‌نهد،
باید وظیفه‌ای را به انجام برساند،
پیامی را برساند،
کاری را به پایان برد.
نه!
آمدنت تصادفی نیست!
آمدنت مقصودی به دنبال دارد،
هدفی فرا راه توست!
کُل را اراده بر این است که،
کاری را با دستان تو به جایی برساند!
انسانی خلاق به جهان پا می‌گذارد و به زیبایی جهان می‌افزاید.
ترانه‌ای اینجا،
نقاشی دیگری آنجا،
او با وجود خود رقص جهان را موزون‌تر می‌سازد.
لذت را افزون،
عشق را ژرف‌تر و مکاشفه را نیکوتر پیش می‌برد.
و آن گاه که این جهان را ترک می‌گوید،
جهانی زیباتر از خود بجای نهاده است.

آفریننده باش!
این‌که اکنون چه می‌کنی مهم نیست،
از بسیاری از کارها گریزی نیست،
امّا هر کاری را با آفرینندگی، با دل و جان پیش ببر!
آن گاه، کار تو خودِ نیایش خواهد بود!

و «مولانا» عمل انسان را به صدا تشبیه می‌کند و می‌گوید:

این جهان کوه است و فعل ما ندا
سوی ما آید نداها را صدا

امّا هدفمند بودن و جهت‌دار اندیشه کردن چیست؟ و چگونه می‌توانیم در مزرعه‌ی سبز زندگی محصول بهتری را از اعمال خود درو کنیم؟

تصور کنید! به رستورانی می‌روید، پیشخدمت می‌پرسد: چی میل می‌کنید؟ اگر بگویید نمی‌دانم! چه می‌شود؟ مستخدم فکر می‌کند شما یا جاهلید یا غافل و عذر شما را می‌خواهد!

«پیشخدمت زندگی نیز با ما این گونه رفتار می‌کند. اگر دارای ایده و تفکر مشخصی نباشیم. اگر جهت‌دار و هدفمند از زندگی چیزی نخواهیم، او نیز چیزی به ما نخواهد داد!!»

«آلبرت هابارد» نیز چنین اعتقادی دارد و می‌گوید: **«چیزی را می‌یابیم که انتظارش را داریم و چیزی را بدست می‌آوریم که تقاضا می‌کنیم!»**

اگر سوار تاکسی شوید، راننده از شما می‌پرسد: به کجا می‌روید؟ می‌گویید: به خیابان شریعتی، نه نه! به خیابان فاطمی، نه نه! به خیابان حافظ، راننده تاکسی فوراً عذر شما را می‌خواهد، زیرا

می‌فهمد که شما اندکی کم دارید!!.

«تاکسی زندگی ما نیز ما را به جایی نخواهد برد، اگر آدرس مشخص و معینی را به او نگوییم!»

«مولانا» معتقد است؛ اگر ما از جهان چیزی را بطلبیم، قهراً آن چیز هم ما را می‌طلبد و می‌سراید:

تشنگان گر آب جویند از جهان   آب جوید هم به عالم تشنگان

یک ضرب‌المثل انگلیسی انسان‌های فاقد هدف را احمق می‌پندارد:

Every Body, Don't Know Where Did he go?
is Fool!

«اگر کسی از خانه بیرون بیاید و نداند به کجا می‌رود، احمق است!»

نگاه کوتاهی بیندازیم به داستان لطیف «آلیس در سرزمین عجایب»:

زمانی آلیس به جایی می‌رسد که هرراه به سویی می‌رود و او نمی‌داند به کدام جهت باید برود، از همراهش ـ گربه ـ راهنمایی می‌خواهد و می‌پرسد:

«ای پیشی پشمالو، ممکن است به من بگویی: که از اینجا کدامین راه را باید در پیش گیرم؟»

گربه می‌گوید: «بستگی دارد که دلت بخواهد به کجا بروی؟»

آلیس می‌گوید: «من چندان اهمیتی نمی‌دهم که به کجا!»

گربه می‌گوید: «پس دیگر فرقی نمی‌کند که از کدام راه بروی!!»

«جبران خلیل جبران» نیکی انسان را با شجاعت در راه هدف گام برداشتن می‌داند و می‌گوید:

شما نیکید، آن‌گاه که با خود یکی هستید.
شما نیکید، آن‌گاه که در گفتار خویش،
بیدار و هوشیارید.
شما نیکید، هنگامی که با گام‌های استوار،
شجاعانه به سوی هدف خود می‌روید!

پس، داشتن آمال و آرزو اولین گام است به سوی اهداف خویش در زندگی، زیرا یکی از نیمه‌های گمشده‌ی ما همان آرمان و آرزوی ماست!

امّا، چگونه طلب کنیم؟

نیم نگاهی به آرزوهایمان درگذشته‌های دور می‌اندازیم:

زمانی از دیدن یک شکلات چگونه به شعف می‌آمدیم و سال‌ها بعد، از دیدن یک عروسک و سپس، از داشتن یک تفنگ پلاستیکی، همه‌ی هستی‌مان سرشار از شوق می‌شد. سال‌ها بعد، از پوشیدن یک لباس نو و داشتن یک ساعت مچی، جامِ وجودمان سرریز از شعف می‌شد.

ولی اکنون که به گذشته نگاه می‌کنیم، به آن همه شوق و عطش فقط تبسم ملایمی می‌کنیم! اینطور نیست؟

امّا حال چه بخواهیم از زندگی و چه آرزو و آرمانی بطلبیم که فردا به همین آرزوهایمان ـ چون گذشته ـ تبسمی نکنیم!

«جبران خلیل جبران» می‌گوید: **«ارزش انسان در چیزی که به‌دست می‌آورد نیست، بلکه ارزش انسان در چیزیست که مشتاق آن است!»**

«آماندا پِیرس» با دل نگرانی خاصی می‌گوید:

مبادا که رویاهایت را فرو گذاری

می‌دانم، برآنی که کار به پایان بری،
شاید بفرسایی و بخواهی رها کنی،
گاه، تردید کنی که به این همه می‌ارزد؟
امّا به تو ایمان دارم،
و ندارم هیچ تردیدی،
که پیروز خواهی شد،
اگر بکوشی!

«دکتر شریعتی» در خصوص آرمان‌های انسان می‌گوید: «انسان به اندازه برخورداری‌هایی که دارد انسان نیست، بلکه درست بالعکس انسان به اندازه‌ی نیازهایی که در خود احساس می‌کند انسان است و هرچقدر فاصله «بودن» تا «شدن» زیادتر باشد، او آدم‌تر است. آن چیزی که هستیم تا آن چیزی که می‌خواهیم باشیم، وسعت آن فاصله محک و میزان و معیار تعالی اندیشه و تفکر و شخصیت انسان است!»

«فلیپس بروکس» مصمم و مشتاق درباره‌ی آرزوها می‌گوید:
مشتاقانه بنگر که به چه مقصود آمده‌ای
آنگاه با شوق عزم عمل کن
هر قدر مقصود والاتر باشد
مصمم‌تر خواهی شد،
که با تعالی خود جهانی متعالی‌تر بسازی!

امّا، «لیندا مور» ارزش زندگی را در جستجوی آرزوها و پیگیری آن می‌داند و می‌گوید:
رویاهایت را دنبال کن
و پُر دل در جستجو

زیرا جستجوی همان رویاهاست
که به زندگی ارزش زندگی می‌بخشد!

ولی «هلن کلر» بر این باور است که توانائیم، اگر اراده کنیم و پیگیر باشیم:

به هر کاری که اراده کنیم، توانائیم
اگر آن گونه که سزاوار است، پیگیر آن باشیم!

تکرار می‌کنم:

«در این مرحله هدفمند، جهت دار، آگاه اندیش و هوشمند هستیم و یقیناً می‌توانیم با قلم آگاهی بر سینه‌ی سپید فرداهای سبز خویش بجای سرنوشت بنویسم، عقل نوشت!»

و با آگاهی به مسئولیت خطیر خویش در این بیکران هستی سفر زندگی را آغاز کنیم. مقصد ـ که همان نیمه‌ی گمشده‌ی ماست ـ برایمان شفاف و مشخص و روشن است و آرزوها که حکم مسیر را برایمان دارند، در پیش رویمان جاریند، **امّا اشتباه نکنیم، مسیر را با مقصد!**

این چیزی است که غالب ما ناخودآگاه با یکدیگر اشتباه می‌کنیم و به جای آن که به مقصد بیندیشیم، در مسیر متوقف می‌شویم. تصور کنید! شخصی می‌خواهد به اصفهان برود، امّا در بین راه پیاده شده و محدوده خویش را چراغان می‌کند و محو زیبایی‌های آن می‌شود. این شخص مقصد را فراموش کرده و در مسیر متوقف مانده!!

اکنون برای ما که به آگاهی رسیده‌ایم مسیر و مقصد کاملاً از هم تفکیک شده و آماده حرکت در جاده زندگی هستیم، امّا کسی را می‌طلبیم که در این سفرِ پُر خطر گاهی لبریز از رنج و گاهی سرریز از

شادی همراه و هم رنج و همدرد و همسفر خوبی برای ما باشد
همدوش خنده‌ها و هم شانه‌ی گریه‌هایمان باشد!
می‌دانید چه کسی؟
یک دوست می‌خواهیم!
کسی که در پیچ و خم جاده‌های زندگی ما را هدایت و راهنمایی نماید و در روزگاران تلخ‌کامی‌مان شِکر در دهان داشته باشد!

چکیده مطالب:

ــ راستی تاکنون در آینه ژرفِ (چرا و چگونه) خود را نگاه کرده‌ای و پرسیده‌ای جایگاه من در زندگی کجاست؟
ــ معطل نکن! همین الان جایگاه خودت را تعیین کن، ببین چه کاره‌ای؟
ــ تاکنون از خودت سوال کرده‌ای: که تو به زندگی بدهکاری یا زندگی به تو؟
ــ تاکنون آرزوها و هدف‌هایت را فهرست کرده‌ای؟ اگر نه! همین الان هدف‌هایت را بنویس و برای حصول هرکدام تاریخی بگذار!
ــ باور کن! اگر از زندگی چیزی نخواهی، چیزی بدست نخواهی آورد!
ــ تاکنون برای رسیدن به هدف‌هایت چه قدر تلاش کرده‌ای؟
ــ فراموش مکن! همه این حرف‌ها برای این است که تو فقط یک ذره خودت را تکان بدهی! پس، بلند شو! معطل نکن که زمان می‌گذرد!

ـ یک بار دیگر به سه راهی که در پیش پایت نهاده شده، نگاه کن!
پلیدی، پاکی، پوچی ؛ تو، کدام راه را انتخاب می‌کنی؟

ـ به‌یاد داشته باش! تو معمار زندگی خودت هستی، پس شکست‌هایت را گردن کسی نینداز!

❋ جان کلام:

جایگاه ما در زندگی یعنی، تجسم عینی آرزوها و رویاهایمان!

چگونه دوست انتخاب کنیم؟

پیامبر می‌فرماید: «از دوست تو بر تو حکم می‌کنند!»

امّا، چرا انتخاب دوست آنقدر مهم است؟ زیرا بیشترین ساعات عمر ما را در برمی‌گیرد و طبعاً بیشترین اثر را بر روح ما خواهد داشت. یک سنگ سخت در مجاورت آب تغییر شکل داده و در مقابل چِک‌چِک آب سوراخ می‌گردد. سنگ بی‌مقدار در مجاورت سنگ‌های دیگر تبدیل به عقیق و فیروزه می‌گردد، حتی خار در مجاورت گُل بوی گُل را می‌گیرد!

خارم ولی گلاب ز من می‌توان گرفت

از بس که بوی همدمی گل گرفته‌ام

تمثیل شعر مذکور را می‌توان در این حکایت یافت؛ روزی شما به دیدار دوستی می‌روید که در قصابی کار می‌کند. ساعتی را پیش او می‌گذرانید. بعد از مراجعت از نزد او، اولین کسی که شما را می‌بیند فوراً از بوی بدِ گوشتِ تراویده از تن شما سخن می‌گوید!

حال اگر ساعتی را پیش دوستی بگذرانید که در فروشگاه عطر فروشی شاغل است، به محض مراجعت، دیگران از شما رایحه‌ی دل‌انگیز عطر را استشمام خواهند کرد!

«خواجه عبدالله انصاری» دوستی با نیکان را عظیم دانسته و می‌گوید:

صحبت با نیکان بس عظیم است؛

مِس در صحبتِ کیمیا افتاد ، زَر گشت!

هسته‌ی خرما در دست دهقان افتاد ، درخت پُر بَر گشت!

و آنک بدست هیزم کِش افتاد ، خاکستر گشت!

«مولانا» در تأیید سخن خواجه می‌فرماید:

دلا نزد کسی بنشین که او از دل خبر دارد

به‌زیر آن درختی رو که او گلهای تَر دارد

در این بازار عطاران مرو هر سو چو بیکاران

به دکان کسی بنشین که در دکان شِکر دارد

عرفا دوست را راهنما و دلیل راه می‌دانند و گویند:

روزی شخصی در خدمت درویشی گفت:

«در این راه، در هرقدمی هزار چاه است.»

درویش گفت: «راهِ نرفته، نشانِ راه مده که،

چاه درکنار راه است، نه در میان راه!

هر که از راه بِدَر رود، در میان چاه افتد.

دوستی برگزین که تو را از راه بَرَد!»

تصویر ذهنی «کاترین دیویس» در باب دوستی چنین است:

«دوست آن است که توی تاب آدم را تاب می‌دهد (یعنی با واژگانش دلت را چرخ و فلکی می‌کند) روی نردبان تو را بالا می‌کشد (درک تو را افزایش می‌دهد) دستی به پشتت می‌زند، در آغوشت می‌گیرد و خداحافظی می‌کند (امّا نگارنده می‌گوید: خداحافظی نمی‌کند. او

صاحب خانه‌ی دل می‌شود و در محرابِ دل مَخْمِل می‌گزینند.)

شیخ اَجَل «سعدی» در باب اثر دوست می‌گوید:

گِلی خوشبوی در حمام روزی رسید از دست محبوبی بدستم

بدو گفتم که مُشکی یا عبیری که از بوی دلاویز تو مستم

بگفتا من گِلی ناچیز بودم ولیکن مدّتی با گُل نشستم

کمال همنشین در من اثر کرد وگرنه من همان خاکم که هستم

به تعبیری، دوست آن است که صفات حمیده انسان را تقویت و صفات رذیلانه را تضعیف می‌کند. یعنی چه؟ تاکنون برایتان پیش آمده که انسان در کنار بعضی از افراد قرار می‌گیرد، ناخودآگاه بعد از مدتی می‌فهمد که انسان دیگری شده است. صفات بارز و شایسته‌اش بیدار شده است و بسیاری از صفات ناپسندش کمرنگ. این اثر دوست است!

چه زیبا سروده، اثرِ دوست را آن اندیشمند:

بعضی‌ها وارد زندگی ما می‌شوند و خیلی سریع می‌روند

بعضی برای مدتی می‌مانند،

روی قلب ما رد پا باقی می‌گذارند.

و ما دیگر هیچ‌گاه، همان که بودیم، نیستیم!

و بدین‌سان جای پای دوست درکوچه خلوت دل آدمی می‌ماند و یادش که به انسان آرامشی شگرف می‌دهد.

«جیمز باسول» این لحظه را بسیار لطیف بیان کرده و می‌سُراید:

قیمت لحظه‌ها را نمی‌توان سنجید

در آن هنگام که

دوستی شکل می‌گیرد

آنگاه که جامی را قطره قطره پُر می‌کنید
دست آخر با قطره‌ای،
سرریز می‌شود...
و به زنجیره‌ی مهربانی‌ها نیز،
یکی هست
که سرانجام دل آدمی را
لبریز می‌کند!

«لئو فلیچه بوسکالیا» در خاطر سبزش عطر عبور دوست را چنین می‌سراید:

زارعی پیر و بی دندان و زیبا در نپال، شبی مرا در خانه‌اش جای داد. کلبه‌ای کاهگلی که افراد خانواده و وسایل کشاورزی و همه حیواناتش را جملگی در همان جا مسکن داده بود. گفتگو بدون استفاده از زبان علائم! لبخندی، برخورد نگاهی، یا تماسی میسر نبود. نه تصوری از اینکه آمریکا درکجا واقع است، داشت و نه در عمرش با یک غربی سخن گفته بود. نه سوار ماشین شده بود و نه یک کلمه از تاریخ شنیده بود. پس نمی‌توانست به سیاست یا چیزی فراسوی زندگی روستایی‌اش علاقه‌مند باشد. با این حال، غروبی را به گرمی کنار هم گذراندیم و به هنگام وداع، با این احساس که شاید دیگر هیچ گاه یکدیگر را نبینیم، دست در دست هم، تا انتهای دهکده را پیمودیم و گریستیم. اکنون سال‌ها از آن ماجرا می‌گذرد و من دیگر او را ندیدم.

بگذریم، که هنوز نیز با یکدیگریم!

«نیمایوشیج» یاد عطرآگین دوست را روشنی دل و نامِ معطرش را

راح روح می‌شمارد:
یاد بعضی نفرات روشنم می‌دارد،
قوتم می‌بخشد،
راه می‌اندازد.
نام بعضی نفرات، رِزقِ روحم شده است،
وقت هر دلتنگی، سویشان دارم دست!

علی علیه‌السلام پانزده قرن پیش در باب دوست سخنانی فرموده که هنوز شمیم طراوت و تازگی از آن جاریست!

دوستانت بر سه گروهند:
دوست تو / دوست دوست تو / دشمن دشمن تو!
و دشمنانت نیز بر سه گروهند:
دشمن تو / دوست دشمن تو / دشمن دوست تو!

«اِلنور لانک» با نگاهی لطیف می‌سُراید:

دوست موجود نازنینی است
که داوودی‌هایش را برای تو می‌چیند
پیشکش می‌کند و اندیشه‌ی سودا ندارد،
و غنچه‌هایی را که از دست می‌دهد، هیچ نمی‌بیند.
امّا توشه‌ی دوستی را قدر می‌دارد
بهترین‌های خویش را به تو می‌دهد،
و هم باز دوباره می‌کارد!

«آنتوان دوسنت هگزوپری» در کتاب شازده کوچولو، دوستی را «اهلی کردن» نامیده و شروع آشنایی عاشقانه روباه و شازده کوچولو را چنین می‌سُراید:

روباه گفت: «سلام!»

شهریار کوچولو گفت: «کی هستی تو؟ عجب خوشگلی!»

روباه گفت: «من یک روباهم.»

شهریار کوچولو گفت: «بیا با من بازی کن، نمی‌دانی چه قدر دلم گرفته!»

روباه گفت: «نمی‌توانم با تو بازی کنم، هنوز اهلی‌ام نکرده‌اند.»

شهریار کوچولو گفت: «اهلی کردن یعنی چه؟»

روباه گفت: «آدم‌ها تفنگ دارند و شکار می‌کنند، اینش اسباب دلخوری است! امّا، مرغ و ماکیان هم پرورش می‌دهند و خیرشان فقط همین است. تو، پی مرغی می‌گردی؟»

شهریار کوچولو گفت: «نه، پی دوست می‌گردم. نگفتی اهلی کردن یعنی چه؟»

روباه گفت: «اهلی کردن یک چیزی است که پاک فراموش شده، یعنی، ایجاد علاقه کردن!»

شهریار کوچولو با شگفتی گفت: «ایجاد علاقه کردن!»

روباه گفت: «معلوم است. تو الان برای من یک پسربچه‌ای مثل صد هزار پسربچه دیگر، نه من احتیاجی به تو دارم، نه تو هیچ احتیاجی به من. من برای تو یک روباهم، مثل صد هزار روباه دیگر، امّا اگر منو اهلی کردی هر دو به هم نیازمند خواهیم شد. تو برای من در همه عالم همتا نخواهی داشت و من برای تو در دنیا یگانه خواهم بود!

الان زندگی یکنواختی دارم. من مرغ‌ها را شکار می‌کنم، آدم‌ها مرا. همه مرغ‌ها عین همند. به همین جهت در اینجا اوقات به کسالت

می‌گذرد ولی اگر تو منو اهلی کنی، انگار که زندگیم را چراغان کرده باشی.

آن وقت صدای پایی را می‌شناسم که با هرصدای پای دیگری فرق می‌کند.

صدای پای دیگران مرا وادار می‌کند توی هفت سوراخ قایم بشوم، امّا صدای پایِ تو مثل نغمه‌ی موسیقی مرا از سوراخم بیرون می‌کشد.

تازه، نگاه کن! آن‌جا، آن گندمزار را می‌بینی؟ برای مَن که نان بخور نیستم، گندم چیز بی فایده‌یی است. گندمزارها مرا به یاد هیچ چیز نمی‌اندازند و این جای تأسف است! امّا تو موهای طلایی داری.

پس وقتی اهلیم کردی، محشر می‌شود! چون گندم که طلایی رنگ است مرا به یاد تو می‌اندازد، آن وقت من صدای وزیدن باد را که تو گندمزار می‌پیچد، دوست خواهم داشت...

حالا اگر دلت می‌خواهد منو اهلی کن!»

شهریار کوچولو جواب داد: «دلم که خیلی می‌خواهد امّا وقت چندانی ندارم. باید بروم دوستانی پیدا کنم و از کلی چیزها سر در آورم!»

روباه گفت: «آدم فقط از چیزهایی که اهلی می‌کند، می‌تواند سر درآورد. انسان‌ها دیگر برای سر درآوردن از چیزها وقت ندارند. همه چیز را همین جور حاضر آماده از دکان‌ها می‌خرند، امّا چون دکانی نیست که دوست معامله کند آدم‌ها مانده‌اند بی‌دوست!»

تو اگر دوست می‌خواهی خُب، منو اهلی کن!»

شهریار کوچولو پرسید: «راهش چیست؟»

روباه گفت: «باید خیلی خیلی حوصله کنی. اَوَلِش کمی دورتر از من به این شکل لای علف‌ها می‌نشینی، من زیر چشمی نگاهت می‌کنم و تو لام تا کام هیچی نمی‌گویی - چون کلمات سرچشمه‌ی سوء تفاهم‌ها هستند - عوضش می‌توانی هر روز یک خرده نزدیک‌تر بنشینی.»

فردای آن روز شهریار کوچولو آمد.

روباه گفت: «کاش سر همان ساعت دیروز آمده بودی، اگر مثلاً: هرروز سر ساعت چهار بعدازظهر بیایی من از ساعت سه تو دلم قند آب می‌شود و هر چه ساعت جلوتر برود، بیشتر احساس شادی و خوشبختی می‌کنم. ساعت چهار که شد دلم بنا می‌کند شور زدن و نگران شدن. آن وقت است که قدر خوشبختی را می‌فهمم!!

امّا اگر تو وقت و بی‌وقت بیایی، من ازکجا بدانم چه ساعتی باید دلم را برای دیدارت آماده کنم؟»

به این ترتیب، شهریار کوچولو روباه را اهلی کرد.

لحظه جدایی نزدیک شد...

روباه گفت: «آخ! نمی‌توانم جلو اشکم را بگیرم!»

شهریار کوچولو گفت: «تقصیر خودت است. من که بدت را نخواستم، خودت خواستی اهلیت کنم.»

روباه گفت: «همین طور است.»

شهریار کوچولو گفت: «پس این ماجرا فایده‌ای برای تو نداشته؟»

روباه گفت: «چرا، برای خاطر رنگِ گندم!»

«امّا وقتی خواستی با هم وداع کنیم، من به عنوان هدیه رازی را به تو می‌گویم.»

شهریار کوچولو بار دیگر به تماشای گل‌ها رفت و گفت: «روباهی بود مثل صد هزار روباه دیگر او را دوست خود کردم و حالا تو همه عالم بی‌همتا است» و برگشت پیش روباه و گفت: «خدا نگهدار!»

روباه گفت: «خدا نگهدار! و امّا رازی که گفتم خیلی ساده است! **«جز با چشم دل نمی‌توان خوب دید. آنچه اصل است از دیده پنهان است. ارزش گُلِ تو به قدر عمری است که به پاش صرف کرده‌ای!»**

انسان‌ها این حقیقت را فراموش کرده‌اند، امّا تو نباید فراموشش کنی. تو تا زنده‌ای نسبت به چیزی که اهلی کرده‌ای مسئولی!»

شهریار کوچولو زیر لب زمزمه کرد: **«جز با چشم دل نمی‌توان خوب دید. آنچه اصل است از دیده پنهان است!»**

«فلیپس ولکنز» که اهلیِ، دلداری! شده! سخن روباه را به‌نوعی دیگر بیان کرده و می‌سراید:

دلبندم، مرا ببوس و بگذار از هم جدا شویم
زمانی که پیری، چراغ رویاهای مرا خاموش می‌کند،
آن بوسه هنوز قلب و روحم را روشن نگاه خواهد داشت.

نگارنده معتقد است:

دوستی سفره مهربانی است،

که در آن باید دِلَت را سَر بِبُری،

و در پیش نگاه دوست گذاری

و دوست لقمه خطا بردارد

و تو لقمه اغماض!

«جان اِوْلین» دوستی را نخ طلایی می‌نامد و می‌سراید:

دوستی،

آن نخ طلایی است

که قلب همه مردم جهان را بهم می‌دوزد!

امّا، فرزانه‌ای بر این باور است که دوست کسی است که از چگونه بودن! سخن گوید و در گوش جانمان نجوا کند:

در شوره‌زار زندگی؛ گُل باش و خار مباش!

یار باش و بار مباش!

«بلانش هاتریس» دوست را هم سایه دل نامد:

«دوست همسایه‌ی دل آدمی است!»

و نگارنده بر این باور است که؛ دوست مانند: آینه‌ای‌ست شفاف که تمامی خطاهای ما را به ما گوشزد کرده، درگوش جانمان می‌سراید:

«هیچ لغزشی به خطا بَدَل نمی‌شود، مگر آن که کمر به اصلاح آن نَبَندی. امّا خطا کردن یک کار انسانی است ولی تکرار آن یک کار حیوانی است!»

تا در آینده‌ای نزدیک انگشت حسرت و تأسف به دندان نگزیم و نگوییم که:

«اگر کتاب زندگی چاپ دومی داشت، هرگز نمی‌گذاشتیم این همه غلط تکرار شود!»

و در پگاه پاکیزه زندگی، دوست در روح و جان ما می‌سراید:

یا بیاموز یا بیاموزم!

یا دانا باش یا به دنبال دانایی باش!

دوستی، حضوری معطر و سبز داشتن در باغ خزان‌زده دوست است.

فتحِ دلِ تنهای دوست با شبیخون لبخند و مهربانی

تا دوست به شعف بر تو بنگرد!

«رابرت کُنراد» بر این باور است که: «**دوست شما، نیازمندی‌های پاسخ داده شماست!**

امّا، «هلن کِلِر» عطر خاطره‌ای را بیاد می‌آورد و می‌گوید:

«در زندگی روزهای مهمی است، آدم‌هایی را ملاقات می‌کنیم که مثل: یک شعرِ زیبا، وجود ما را از هیجان به ارتعاش می‌آورند. آدم‌هایی که غنای دست دادنشان همدلی ناگفته‌ای را بیان می‌دارد و سرشت مطبوع و سرشار آنها به جان مشتاق و بی‌قرار ما آرامشی شگفت را ارمغان می‌دهد که خداوند در هسته‌ی آن است. پیچیدگی‌ها و تحریک پذیری‌ها و نگرانی‌هایی که ما را در خود گرفته‌اند، مثل: خوابی ناخوشایند می‌گذرند و ما بیدار می‌شویم تا زیبایی دنیای واقعی خداوند را به چشم‌هایی دیگر ببینیم و با گوش‌هایی تازه بشنویم!»

امّا باز هم برای شناخت دقیق‌تر و شفاف‌تر دوست باید الگو داشته باشیم. اگر کسی به شما یک سیب بدهد و بگوید: سیب گلاب است. شما ابتدا سیب را بو می‌کنید و به رنگ آن نگاه می‌کنید و می‌گویید: سیب گلاب بوی عطر می‌دهد و آبدار و تازه است و با مقایسه آن می‌فهمید که آن سیب چون این مشخصات را ندارد، سیب گلاب نیست! در این‌جا داشتن الگو ضروری و اجتناب‌ناپذیر است!

این مهم را مولانا چه زیبا بیان داشته:

بعضی باشند که سلام دهند و از سلام ایشان بوی دود آید!

و بعضی باشند که سلام دهند و از سلام ایشان بوی عود آید!

این را کسی دریابد، که او را مشامی باشد!

امّا عرفا معتقد هستند که همه چیز در رابطه با خدا معنا می‌دهد.

به‌خصوص دوست!!

به این بهانه «علیان مجنون» یکی از عرفای مشهور زمان خویش برای دوستش فالوده‌ای درست می‌کند که صعود بسوی معبود را چون نردبانی از نور می‌گرداند. بخوانید ماجرا را...

حکایت فالوده عارفان:

«علیان مجنون» می‌گوید:

روزی به خانه دوستی رفتم. او برایم فالوده آورد؛ به او گفتم: «این فالوده عالمان است، دوست داری فالوده عارفان را به تو یاد دهم؟»

دوستم گفت: «آری!»

گفتم: «عَسلِ صفا، شِکرِ وفا، روغنِ رضا، نشاسته‌ی یقین را

در دیگِ تقوا بریز؛

آبِ خوف بر آن بیفزا،

با کفگیرِ عصمت مخلوط کن

و بر آتشِ محبت بپز؛

آن‌گاه در ظرفِ فِکرت بریز

و با بادبزنِ حَمْد خُنک کن

و با قاشقِ استغفار بخور!»

اگر دوستی به مهمانی دل تنهای ما آمد و پایش را در محراب خلوت دل تنهای ما گذاشت و وقتی پای شنود گلواژه‌های صورتی او نشستیم، ذهن و دل ما را چون پرستویی سبکبال به دنبال شمیمِ خویش و در نهایت به سوی حضرت عشق رهنمون ساخت، باید بدانیم که آری، خود اوست، نیمه‌ی گمشده‌مان!

مولانا فرماید:

هر ندایی که تو را بالا کشید　　آن ندا می‌دان که از بالا رسید

«شمس تبریزی» گوید: **«اگر سخنی را شنیدید و به دلتان نشست، بدانید که آن سخن حق است و به دنبال آن بروید!»**

نگارنده بر این باور است که: **متبرکند انسان‌های اندک شماری که پیوسته در روح دیگران جاری هستند، آنان سرریز از عشق و لبریز از محبت هستند که چه دلنشین است همسایه‌گی با چنین روح‌هایی که آدمی را از روزمرگی به روزسبزی می‌برند و اندیشه و احساس انسان را بر بال سپید فرشته تنهایی و عشق و عرفان می‌نشانند و بر چکاد فرزانگی عطرآلود و سبز خویش مهمان می‌کنند و جام وجود آدمی سرشار از دلمشغولی شعف‌انگیز و دلشوره شوقناک حضورشان می‌گردد و از قول «جبران خلیل جبران» می‌گویند:**

تو دو تن هستی؛ یکی، بیدار در ظلمت و دیگری، خفته در نور!

آن‌گاه یاد معطرِ نامش بر گلبرگ‌های نازک دلمان تازگی و طراوت را به ارمغان می‌آورد. او انسانی است که با پَرِ نگاه تفکرش دل و روح آدمی را بر نیلگون آسمانِ بیکران فرزانگی می‌برد و لب بر بال‌های فرشتگان سپیدبال خودباوری می‌نهد و غم و رنج و غربت و تنهایی و بی‌کسی انسان را چون غباری در همهمه تفکر و هَلهَله شعفناک خویش محو می‌کند و پریشانی آدمی را پَرپَر و دست در دست لرزان و چشم در چشمان بی‌تابمان می‌اندازد و با سکوتی طربناک می‌سراید:

«مهربونم، خیلی دلم برات تنگه، چشم به‌راه فرداهای طلایی تو دارم!»

دوست، پاکیزگی در تفکر را به ما می‌آموزد، زیرا:

عمل تجسم مادی اندیشه است

و اخلاق تظاهر مادی فکر
پس، برای داشتن اعمالی خوب
باید افکاری خوب داشت!

«توماس هاکس» اینگونه دوست را متبرک دانسته و موهبتی از طرف خداوند و می‌گوید:

«متبرکند آنها که این موهبت را دارند تا دوستی بیافرینند. و آن خود هدیه‌ای است از جانب خداوند. بسیار است آنچه بدین معنا می‌گنجد، ولی بالاتر از همه، قدرت آن است که آدمی از خود بیرون شود، و با درون دیگری آنچه را شریف است و عزیز تواند بود، بستاید و دوست بدارد!»

«کامینگز» دوست را دولت می‌داند و می‌سراید:

این قدر که ما (هر دو) ایم و بی (دوبی)
شب کجا می‌تواند این قدر آسمان باشد؟
آسمان کجا می‌تواند این قدر آفتابی باشد؟
از دولت توست که من این قدر منم!

این انسان‌های متبرک، کاری را که «میکل آنژ» با آن قطعه سنگ کرد، با سنگ وجود آدمی می‌کنند و فرشته درون انسان را تجسم می‌بخشند.

حکایت «میکل آنژ» و فرشته:

روزی میکل آنژ با کمک عده‌ای سنگِ سیاهِ نسبتاً بزرگی را بر روی زمین می‌غلطاند تا به طرف منزل خود ببرد. یکی از دوستان میکلِ آنژ نزدیک او آمد و پرسید: «با این سنگ سیاه چه می‌کنی؟» میکل آنژ گفت: «فرشته‌ای درون او اسیر است که می‌خواهم او را نجات دهم.» دوست میکل آنژ با ناباوری از او خداحافظی کرد و رفت. چند ماه

بعد، دوست میکل‌آنژ به مهمانی او آمد و مجسمه‌ی سنگی فرشته بسیار زیبایی را در اتاق او دید. با حیرت و تحسین از میکل‌آنژ پرسید: «این مجسمه چقدر زیباست از کجا آورده‌ای؟» میکل‌آنژ گفت: «از درون همان سنگ سیاه درآوردم!»

بی‌شک، در همسایگی و مجاورت این انسان‌های معطر و متبرک روح و جسممان دارای فیلترهایی نامریی می‌شوند.

بدون آن‌که خودمان بفهمیم و برای آن‌که فرشته درونمان را تجسم بخشند، برای وجودمان فیلتر می‌گذارند:

یک فیلتر برای ذهنمان ، که به هرچیزی نیندیشیم!
یک فیلتر برای چشمانمان ، که هرچیزی را نبینیم!
یک فیلتر برای گوشمان ، که هرسخنی را نشنویم!
یک فیلتر برای زبانمان ، که هرسخنی را بدون تأمل و تفکر نگوییم!
یک فیلتر برای دلمان ، که هرکسی را رخصت ورود به آن ندهیم!
یک فیلتر برای روحمان ، که انسانی دگراندیش باشیم!

صحبت از زبان شد، داستان جالبی راجع به زبان بگویم!

حکایت حاکم و زبان:

روزی حاکمی به وزیرش گفت: امروز بگو بهترین قسمتِ گوسفند را برایم کباب کنند و بیاورند. وزیر دستور داد، خوراک زبان آوردند. چند روز بعد حاکم به وزیر گفت: امروز می‌خواهم بدترین قسمت گوسفند را برایم بیاوری و وزیر دستور داد باز هم خوراک زبان آوردند. حاکم با تعجب گفت: یک روز از تو بهترین خواستم و یک روز بدترین، هر دو روز را زبان برایم آوردی، چرا؟ وزیر گفت:

«قربان، بهترین دوست برای انسان زبان اوست و بدترین دشمن نیز

باز هم زبان اوست!»

اکنون دانستیم که این زبان کوچک می‌تواند هم موهبتی باشد برایمان، هم مصیبتی! و دوست چه اثرات شگفت و حیرت‌آوری را برای روحمان به ارمغان می‌آورد.

خُب بریم سر مطلب قبل، اکنون می‌فهمیم، این پاکان هدفمندِ روزگار (منظور دوست فهیم و فرزانه است) که همچون رایحه‌ای دلپذیر حضور سبزش در کنارمان جاری است، در گوش جانمان می‌سراید:

اهل اخلاص باش	**و**	**اهل ریا مباش!**
اهل حال باش	**و**	**اهل قال مباش!**
اهل دل باش	**و**	**اهل تن مباش!**
اهل عرش باش	**و**	**اهل فرش مباش!**
اهل نور باش	**و**	**اهل گور مباش!**

آنگاه، در دفتر مشق زندگی‌مان یک سرمشق از قول پیامبر برایمان می‌نویسد:

قدر چهار چیز را قبل از دست دادن آن بدان:
ثروت را قبل از فقر
سلامتی را قبل از بیماری
جوانی را قبل از پیری
زندگی را قبل از مرگ.

سپس، در دفتر دیکته فردای‌مان می‌سراید:

باید انسان بودن، پاک بودن، مسئول بودن و در اندیشه سرنوشت دیگران بودن وظیفه نباشد، بلکه، صفت آدمی باشد!!

و با نگاهی ژرف به اعمال ما دَرگوشمان آرام نجوا می‌کند:

عملی اگر کاشتی «عادتی» درو خواهی کرد!
عادتی اگر کاشتی «اخلاقی» درو خواهی کرد!
اخلاقی اگر کاشتی «سرنوشتی» درو خواهی کرد!

حکایت لطیفی درباره قداست دوستی بخوانید:

حکایت معبد دوستی:

بر گستره‌ی دو مزرعه‌ی همجوار، دو کشاورزِ دوست زندگی می‌کردند. یکی تنها بود و دیگری همسری داشت و فرزندانی. محصول خود را برداشت کردند و شبی آن مرد که خانواده‌ای نداشت چشم گشود و انباشته محصول خود را در کنار دید و اندیشه کرد: «خدا چه مهربان است با من، امّا دوستم که خانواده‌ای دارد، نیازمند غله‌ی بیشتری است.» چنین بود که سهمی از خرمن خود برداشت و به مزرعِ دوست برد.

و آن دیگر نیز در محصول خود نگریست و اندیشه کرد: «چه فراوان است آنچه زندگی مرا سرشار می‌کند و دوست من چه تنهاست، و از شادمانی دنیای خویش سهمی نمی‌برد.»

پس به زمین دوست خود رفت و قسمتی، از غله‌ی خویش بر خرمن او نهاد.

و صبح روز بعد چون‌که باز به درو رفتند، هر یکی خرمن خویش را دید که نقصان نیافته است.

و این تبادل همچنان تداوم یافت تا آنجا که شبی در مهتاب دوستان فرا روی هم آمدند هر دو با یک بغل انباشته‌ی غله و راهی کشتزار دیگری. آنجا که این دو به هم رسیدند، **معبدی بنیاد شد!**

«آلن دوان» داشتنِ این گونه دوست را همچون صبح بهاری

می‌داند و می‌سراید:

زندگی یک صبح بهاری است
اگر دوستی داشته باشی
کسی که با او راه بروی
با او حرف بزنی
به جانبش رو کنی.
زندگی یک صبح بهاری است
اگر دوستی داشته باشی
تا کمی آفتاب را با او قسمت کنی،
که تو را یاری دهد
پس حالا و همیشه
تو را یاری هست!

راستی، با چنین دوستی، راندن در جاده‌های زندگی چه دلپذیر است و دلنشین، اگر تاریخ مصرف نداشته باشد. گفتیم تاریخ مصرف، راستی راجع به تاریخ مصرف چه می‌دانید؟ معمولاً روی شیشه‌ی شیر یا مواد خوراکی و مصرف شدنی مثلاً می‌نویسند: تاریخ مصرف تا ۱۰ / ۱۱. اگر در روابط آشنایی و دوستی‌هایمان دقت کنید، حتماً تاریخ مصرف دارد. یعنی، بعداز یک جابه‌جایی فیزیکی ارتباط و آشنایی ما نیز تاریخ مصرفش به اتمام می‌رسد و از آن آشنایی فقط یک یاد می‌ماند.

خوب من! باید بکوشیم روابط پاکیزه و دوستی‌های باارزشمان تاریخ مصرف نداشته باشد و بکوشیم با انتخابی آگاهانه و فهیم روی شیشه دلمان حک کنیم؛ تاریخ مصرف ندارد!!

چکیده مطالب:

ـ به‌یادداشته باشیم! دوست مثل یک معلم خصوصی است که لحظه به لحظه افکار خودش را برای ما دیکته می‌کند! پس اول ببین چه می‌خواهی؟ و در چه درسی ضعف داری؟ آن موقع معلم خصوصی‌ات را در آن رشته انتخاب کن.

ـ مطمئن باش! انتخاب دوست یعنی، نیمی از راه زندگی را رفتن!

ـ اگر زندگی بزرگان علم و دانش را بخوانیم، همیشه رَدِ پای یک دوست خوب را در ساحل هستی‌شان مشاهده خواهیم کرد!

ـ سعی کنید همین حالا دوستانتان را با «اَلَکِ» صداقت، پاکی، تفکر و آگاهی جدا کنید و اوقات باارزش خود را با کسانی بگذرانید که حداقل بتوانند راهی درست نشانتان بدهند.

ـ یادت باشه! دوست یعنی، نیمه‌ی دیگر ما! اکنون دوست داری نیمه دیگرت چگونه باشد؟

ـ فراموش نکن! بعد از پدر و مادر، دوست یگانه سازنده جان و دل و روح ماست!

ـ به تعبیری دیگر، دوست یعنی، پاسخ نیازهای شما. اکنون به دوست خود بنگرید، امیدوارم خجالت نکشید!

جان کلام:

اگر دوستی به تو راهِ صداقت، مهربانی، تلاش، عشق و صمیمیت را نشان داد، سخت در دامنش آویز!

تولدی دوباره!

«اُشو» تولد دوباره را چنین می‌نگارد:

کشف حقیقت، سفری است دشوار!

راه درازی در پیش است.

به تُهی سازی عمیق ذهن نیازمندی!

پالایش تمام و کمال دل را می‌طلبد!

به معصومیتی خاص نیاز است،

به تولدی دوباره!

باید دوباره کودک شوی!

«پائولو کوئلیو» تولد دوباره را در غالب داستانی از «کالین ویلسون» چنین می‌نگارد:

تولد دوباره من زمانی شروع شد که در پانزده سالگی تصمیم به خودکشی گرفتم.

بدین ترتیب وارد آزمایشگاه شیمی مدرسه شدم و شیشه زهر را برداشتم، زهر را در لیوان ریختم غرق تماشایش شدم، رنگش را نگاه کردم و مزه‌ی احتمالی‌اش را در زیر زبان ذهنم مزه مزه کردم. سپس آن را بو کردم، در این لحظه ناگهان جرقه‌ای از آینده در ذهنم درخشید و

سوزش آن را در گلویم احساس کردم و توانستم سوراخ ایجاد شده در درون معده‌ام را ببینم، احساس آسیب آن زهر چنان حقیقی بود که گویی به راستی آن را نوشیده بودم. سپس، مطمئن شدم که هنوز این کار را نکرده‌ام در طول چند لحظه‌ای که آن لیوان را در دست گرفته بودم و امکان حضور مرگ را می‌چشیدم با خودم فکر کردم؛ اگر شجاعت کشتن خودم را دارم، پس شجاعت ادامه دادن زندگی‌ام را خواهم داشت! و بدین سان کالین ویلسون از خواب غفلت بیدار و تولد دوباره‌اش آغاز گردید!

«حسن بصری» را گفتند: **«ای شیخ، دل‌های ما خفته است که سخن تو در آن اثر نمی‌کند؛ چه کنیم؟» گفت: «کاشکی خفته بود، که خفته را بجنبانی بیدار می‌شود؛ دل‌های شما مرده است که هرچند می‌جنبانی، بیدار نمی‌شود!»**

«ویلیام جیمز» ـ پدر روانشناسی نوین آمریکا ـ به عنوان بزرگترین کشف بشر می‌گوید:

«بزرگترین کشف بشر این است که انسان با ارتقاء طرز تلقی خود می‌تواند زندگی‌اش را ارتقاء بخشد!»

و «کارلوس کاستاندا» در تأیید سخن «ویلیام جیمز» می‌گوید:

«مسائل تغییر نمی‌کند، این ما هستیم که نحوه‌ی نگرش‌مان را تغییر می‌دهیم!»

«آنتوان دوسنت هگزوپری» ـ خالق شازده کوچولو ـ در این هنگام می‌گوید:

«معنای هرچیز در خودش نیست، بلکه در طرز تلقی ما از آن نهفته است!»

اکنون چشمان دل و روحمان را با آبِ زلالِ آگاهی و تفکر و جدایی از غبار ذهنیت‌های گذشته شسته و وارد جامعه می‌شویم!

حال به زندگی نگاه کنید! به پیرامون خویش به طبیعت، مشاهده خواهید کرد همه چیز تغییر کرده. آیا براستی پیرامون شما هم تغییر کرده؟

آگاه باشید! **عظمت به آن چیزی که نگاه می‌کنی نیست، عظمت در نگاه تو نهفته است!** حال، نوع نگاه شما به زندگی تحول یافته و نگاهتان به طبیعت، دیگر یک نگرش ساده قبلی نیست، زیرا اکنون خِرَداندیش و آگاه‌نگر و هوشیار شده‌اید:

برگ درختان سبز در نظر هوشیار
هر ورقش دفتری است معرفت کردگار

این بار اساساً چیزهایی را مشاهده می‌کنید که در گذشته آنها را نگاه می‌کردید، ولی نمی‌دیدید. اینک عطر و طعم زندگی، طبیعت، دوست، خانواده، مردم و روابط اجتماعی همه و همه در زیر زبان و ذهن و دلتان به‌طورکلی تغییر یافته است.

اکنون به دانشی دست یافته‌اید که عوام از آن بی‌خبرند، زیرا؛

«دانش در کلام نیست، دانش، طعم مفاهیم است در کلام!»

تغییر در نگاه را چنین می‌خوانیم:

دو زندانی در یک شب بارانی از پشت میله‌های زندان به بیرون می‌نگریستند،

یکی می‌گفت: نگاه کن، چه قدر گِل و لای اینجا جمع شده

دیگری می‌گفت: به ستاره‌ها نگاه کن، چقدر زیبا می‌درخشند.

و اکنون ما آن زندانی دنیایی هستیم که تا دیروز خاک و گِل را

می‌دیدیم و اینک کهکشانی در نگاه و دلمان جاری است!

اکنون که با این جهان بینی و تفکر وارد جامعه شده‌ایم، چیزهایی را که عوام از آن لذت می‌برند، چه بسا باعث رنج ما می‌شوند و چیزهایی را که باعث آرامش خاطرمان می‌گردد، دیگران دوست ندارند یا اساساً احساس نمی‌کنند.

در اینجا متوجه تفاوت ژرف میان خود و دیگران می‌شویم، ولی از یاد نبریم که «جان نلسون» می‌گوید:

«هر قدر که می‌خواهی متفاوت باش، ولی بکوش تا مردمی را که با تو متفاوتند، تحمل کنی!»

علت این اختلاف و تفاوت ژرف چیزی نیست، جز آن که ما از جای قبلی خویش با گام تفکر یک قدم جلو آمده‌ایم!

حکایت ابوسعید و یک قدم: روزی ابوسعید ابوالخیر در مسجدی قرار بود صحبت کند، مردم از همه روستاهای اطراف برای شنیدن سخنان او هجوم آورده بودند. در مسجد جایی برای نشستن نبود و عده‌ای هم در بیرون ایستاده بودند. شاگرد ابوسعید روی به مردم کرد و گفت: **«تو را به خدا از آنجا که هستید یک قدم پیش بگذارید!»** مردم قدمی پیش گذاشتند. سپس نوبت سخنرانی ابوسعید شد. ابوسعید از سخنرانی خودداری کرد و گفت: «من صحبتی ندارم!»

اطرافیان حیرت زده علت را پرسیدند و گفتند: «مگر می‌شود، این همه مردم برای شنیدن سخنان شما آمده‌اند! ولی باز هم ابوسعید بر سر حرف خود ایستاده بود، وقتی با اصرار مستمر اطرافیان مواجه شد» گفت:

«همه حرفی که من می‌خواستم بگویم، شاگردم زد. او گفت: از جایی که ایستاده‌اید یک قدم پیش بیایید و من نیز این سخن را می‌خواستم ظرف

مدت یک ساعت در لابه‌لای سخنانم به مردم بفهمانم!!»

خوبِ من! اینک شما نیز یک قدم از جای قبلی خویش پیش آمده‌اید و به خودآگاهی رسیده‌اید. دیگر مانند: اکثر مردم، جهان‌بینی **(نوک دماغی)** ندارید و هرگز به **(طول زندگی)** فکر نمی‌کنید، بلکه پیوسته به (عرضِ) آن اندیشه دارید، به عبارتی،

«به چقدر زیستن نمی‌اندیشید، به چگونه زیستن می‌اندیشید!»

دیگر لذت‌های آنی برایتان دلپذیر نیست، زیرا واقفید که؛ **«لذت‌های آنی غم‌های آتی را در بردارد!»**

«دکتر شریعتی» تعریف لطیفی از لذت دارد و می‌گوید: **«اگر پادشاهان می‌دانستند چه لذتی دارد در میان برگ‌های کتاب به دنبال واژه‌ها گشتن، به‌خاطر آن لذت، شمشیرها می‌کشیدند!»**

عرفا، لذت‌های دنیایی را چنین می‌انگارند:

«دویدن بدنبال لذت‌های جسمی و دنیایی مانند: لیسیدن عسل است که روی لبه تیغ باشد ؛ عسل شاید شیرین باشد، امّا زبان را به دو نیم می‌کند!»

عرفا بر این باورند که: تَرکِ لذت، خودلذتی است شگرف ـ البته منظور لذت‌های کاذب است ـ ملاحظه می‌فرمایید که چه تفاوت فاحشی میان نوعِ لذت انسان آگاه و انسان ناآگاه وجود دارد. انسان آگاه گرسنگی روح را بیشتر احساس می‌کند تا گرسنگی تن را، زیرا:

گرسنگی تن ⇐ خلاء ⇐ پر شد ⇐ آرامش

گرسنگی روح ⇐ خلاء ⇐ پر شد ⇐ ناشکیبا

اینک این انسانی که دچار گرسنگی روح شده، دیگر آرامش و شکیبایی ندارد و نگاهش ژرف و عمیق است و پیوسته لبخندی شعفناک بر لبانش جاریست، امّا همیشه غم مبهمی دلش را چنگ

می‌زند. به تعبیری دیگر، پای بر زمین دارد و دل در آسمان و خوب می‌فهمد این سخن را که؛ **«انسان فواره‌ایست که از قلب زمین عصیان می‌کند و در این جستن شتابان و شورانگیزش هرچه بیشتر اوج می‌گیرد بیشتر پریشان و تردیدزده می‌شود!»**

حضور در جامعه: اکنون با این خصوصیات و با این شکنندگی روحی می‌خواهیم با مردم زندگی کنیم. چه کنیم که آزردگی‌هایمان در زندگی اجتماعی کمتر شود؟ گفتمانمان تبدیل به بگومگو نشود؟ هرآینه، مردم با تفکرات مختلف در حق ما شاید ناروایی را انجام دهند، چه کنیم؟ می‌گوییم:

«با مدیریت احساس!»

لطفاً قبل از آنکه ورق بزنید کمی به‌مفهوم این واژگان فکر کنید: **«مدیریت احساس!»**

چکیده مطالب:

ـ تا اینجا هرچه خوانده‌ای و دانسته‌ای باید تغییری اساسی در تو به‌وجود آورده باشد!

ـ اینک بایستی در درونت انسان دیگری متولد شده باشد؛ آیا این‌گونه شده؟

ـ تولد دوباره یعنی، از پشت شیشه‌ی آگاهی، فهم و فرزانگی به جهان نگریستن!

ـ تولد دوباره یعنی، تو آن آدم قبلی نیستی!

✹ جان کلام:

اگر هنوز تغییری در خود نمی‌بینی، پیشنهاد می‌کنم دوباره بخوانی!

مدیریت احساس چیست؟

به تماشا سوگند ...
و به آغاز کلام ...
آفتابی لب درگاه شماست!
که اگر در بگشایید، به رفتار شما می‌تابد!

«سهراب سپهری»

قبل از بحث درباره مدیریت احساس باید یک مطلب مهم را بدانیم!

احساسات که مجموعه‌ای از هیجانات و عواطف است، اساساً چه فایده‌ای برای ما دارند؟

«زیگموند فروید» می‌گوید:

«عواطف و هیجانات مجموعه‌ای گسترده از دریافت‌های حسی ما می‌باشد که در شرایطی خاص آن را تجربه می‌کنیم و در فرایند رفتاری ما تأثیر بسزایی دارند!»

هنرمندان نقاش معتقدند که در طبیعت سه رنگ اصلی وجود دارد: قرمز، زرد، آبی که بقیه رنگ‌ها از ترکیب این سه رنگ به وجود آمده‌اند.

گروهی از روان شناسان معتقدند: در وجود انسان سه احساس اصلی وجود دارد: عصبانیت، ترس، غم، که کنترل دقیق این سه احساس منجر به احساس چهارمی به نام «شادی» می‌گردد.

امّا خواص آن‌ها:

ـ عصبانیت: احساس قدرت به ما می‌دهد (در موارد لزوم از حریم خود دفاع می‌کنیم)

ـ ترس: احساس امنیت و انرژی به ما می‌دهد (درگذر از خیابان و در رانندگی احتیاط می‌کنیم تا سلامت بمانیم. در نتیجه احساس امنیت می‌کنیم.)

در مواقعی که از چیزی می‌ترسیم؛ عملی را با تمام قدرت بدنی و با انرژی فوق‌العاده‌ای انجام می‌دهیم که در حالت عادی هرگز نمی‌توانیم آن عمل را تکرار کنیم. بی‌شک، ترس عامل این انرژی عظیم می‌باشد!

ـ غم! با درون خود آشتی کرده و با مردم بار دیگر ارتباط برقرار می‌کنیم (در مواقعی که نیاز به صحبت و همدلی و درد دل کردن با دیگران داریم)

ـ شادی: به ما امید و انرژی می‌دهد (شادی هرگز خود به‌خود حاصل نمی‌گردد مگر با کنترل هوشمندانه سه خصلت فوق).

تغییر احساس‌ها از این سه احساس به وجود می‌آیند. بطور مثال:

ترس + عصبانیت = حسادت

ترس + غم = ناامیدی

توضیح: آن‌که می‌بیند دوستش در کاری پیشرفت فراوانی کرده ولی او هنوز درجا می‌زند. ابتدا، احساس «عصبانیت» بر او غالب

می‌گردد. سپس نگران می‌گردد از عقب ماندگی خود و احساس «ترس» از آینده بر او مسلط می‌شود و در نتیجه به آن شخص حسادت می‌ورزد!

پس درمی‌یابیم که احساسات ما پیوسته نیاز به یک مدیریت آگاهانه و کنترل کننده دارند که آنْ را **«مدیریت احساس»** گویند.

مدیریت احساس به نوعی همان تربیت احساس می‌باشد، امّا اساساً چه مفهومی دارد؟

یک مثال: تصور کنید یکی از گواراترین و بهترین چیزها در جهان، آب است. آب که قطره قطره آن، لبان تشنه کامی را طراوت بخشیده و حیات دوباره‌ای را به آدمی می‌دهد. اگر ساعاتی آب نباشد، حیات میلیون‌ها انسان در یک شهر به خطر می‌افتد و در صورت ادامه نابود می‌شوند.

حال تصور کنید! سیل هولناکی در یک منطقه چه فاجعه‌ای به‌بار می‌آورد. میلیون‌ها انسان و خانه‌هایشان را متلاشی می‌کند و از بین می‌برد و همه از این فاجعه می‌گریزند.

اینک یک سوال: چه فرقی بین آن سیل هولناک و آن قطره قطره آب زلال می‌باشد؟

می‌گویم: تربیت!

آب از سد راه افتاده، طی مراحل عملی مدیریت می‌شود و بعد از تصفیه و با ترتیب و تربیت خاص در لوله‌های آب سرازیر شده و با مدیریت شما ـ با باز کردن شیر به مقدار کافی ـ در ظروف مختلف سرریز می‌گردد. چه فرقی است بین این آب که تشنه آن هستید و زایش حیات را در بردارد و آن آب که از آن گریزان هستید و هلاک

حیات را در پی دارد؟

احساسات و غرایز ما نیز این‌گونه هستند، اگر مدیریت شوند باعث تعالی روحمان و سلامت جسممان می‌گردند و اگر مدیریت نشوند، شهرِ وجودمان را متلاشی می‌کنند.

عارفان گویند:

بدن انسان مانند شهری است.
اعضای او کوی‌های او
و رگ‌های او جوی‌هایی است که در کوچه رانده‌اند.
و حواس او پیشه‌ورانند که هریکی به کاری مشغول‌اند.
و نَفْس،
گاوی است که در این شهر، خرابی‌ها می‌کند!

توجه فرمایید! امام جعفر صادق (علیه‌السلام) نسخه‌ی شادکامی را با مدیریت احساس چنین می‌انگارد:

برای آسوده زیستن در زندگی دو چیز را فراموش کنید:

۱ ـ بدی‌هایی که مردم به شما کرده‌اند!

۲ ـ خوبی‌هایی که شما به مردم کرده‌اید!

فراموش نکنیم! همه چیز در رابطه با خدا معنا می‌دهد.

یک پیشنهاد خوب برای آن که معنای این مهم را بفهمیم!

هرعمل خود را یک نامه بدانید و هرانسان را یک صندوق پُست به مقصد خداوند. حال کمی فکر کنید و مسیر و روند عمل خود را در ذهن تصور کنید! آیا باز هم می‌توانید عمل ناشایستی انجام دهید؟ وقتی هرعمل ما مانند نامه‌ای به حضور خداوند می‌رسد!

امّا، چگونه آزردگی‌ها را تحمل کنیم؟

«دکتر شریعتی» در رابطه با آزردگی‌هایی که می‌بینند، ترجیح می‌دهد بزرگواری گول‌خور باشد و با دلگیری خاصی فریاد برمی‌آورد:

«خدایا! اندیشه و احساس مرا در سطحی پایین میار که زرنگی‌های حقیر و پستی‌های نکبت بار و پلید این شبه آدم‌های اندک را متوجه شوم، چه دوست‌تر می‌دارم، بزرگواری گول‌خور باشم تا همچون اینان کوچکواری گول زن!»

حال با توجه به سخن دکتر یک سوال دارم: اگر دیگران در دفتر زندگیمان خطی به خطا کشیدند! چه کنیم؟

جواب: باید با پاک‌کن اغماض پاک کنیم!!

یک واژه وجود دارد که کاربرد آن در برخورد اولیه ما با اطرافیان و مردمی را که از بیماریهای؛ حسادت، کینه و غرض، رنج می‌برند و باعث رنجیدگی ما می‌شوند، بسیارکارساز است، **(اغماض!)**

کاربرد زیبای اغماض را توسط سهراب بخوانید:

حکایت سهراب و اغماض:

خواهر سهراب سپهری تعریف می‌کند: سهراب هیچگاه از سوپ پیاز خوشش نمی‌آمد. حدود دو ماهی بود که در خارج ازکشور در منزل یکی از دوستانش که همسری فرنگی داشت، بسر می‌برد. من برای دیدارش رفتم. وقت نهار دیدم سوپ پیاز آوردند و سهراب با آرامشی شگرف آن را میل کرد. بعداز اتمام نهار از سهراب پرسیدم: تو که این‌قدر از سوپ پیاز بدت می‌آمد، چگونه این مدت و همه روزه آن

را می‌خوردی و سهراب با آرامشِ لطیفِ همیشگی‌اش روی به من کرد و گفت:

«بعد از صرفِ سوپ، یک قاشق اغماض می‌خورم!»

«خواجه شیراز» اغماض را به نوعی دیگر بیان کرده و می‌سراید:

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم

که در طریقت ما کافریست رنجیدن

براستی اگر دلمان را خانه تکانی کنیم و با دیده اغماض به انسان‌های پیرامون خویش بنگریم، آنگاه کینه از باغچه‌ی دلمان خواهد رفت و اگر کینه را از دل بزداییم، آنگاه محبت با شوقی لبریز از عشق در محراب دلمان به نماز خواهد ایستاد و می‌سراید:

در ازل قطره خونی که ز آب و گل شد

دم ز آئین محبت زد و نامش دل شد

امّا، نشان محبت چیست؟

از عارفی سوال کردند، محبت را نشان چیست؟ گفت:

«آن که به نیکویی زیادت نشود و به جفا نقصان نگیرد!»

و اگر این‌گونه باشیم، قلب انسان‌ها موطن ما می‌گردد. به قول آن فرزانه:

«موطن آدمی را بر هیچ نقشه‌ای نشانی نیست، موطن آدمی تنها در قلب کسانی است که دوستش دارند!»

اگر به هستی همچون باغی و به انسان‌ها همچون گل‌های آن باغ نگاه کنیم با گلهای مختلفی مواجه می‌شویم، گل‌های خوشبو و خوشرنگ که تیغ هم دارند وگل‌هایی که اساساً نه رنگ و بویی دارند و نه تیغی.

خوب، یک سؤال: **فایده تیغ چیست؟**

«مولانا» فرماید: شخصی به باغ زیبایی می‌رود وگل سرخ زیبایی را مشاهده می‌کند که شبنمی بر آن نشسته و رنگ و بوی دل‌انگیزی دارد. دستش را می‌برد تا آن گل را لمس کند که به‌ناگاه تیغی دستش را می‌خراشد. با حیرت می‌پرسد: خدایا این همه لطافت و زیبایی را آفریدی و درکنارش این تیغ تیز و سخت را گذاشتی. علت این همه بی‌سلیقگی چیست؟ باغبان هستی به او می‌گوید: «**اگر این تیغ نباشد، هرگز تو به لطافت و نرمی گلبرگ‌های گل سرخ پی نمی‌بری و شکرگزار این همه زیبایی نخواهی شد، زیرا خلقت جهان جمله اضداد است!**»

«امانوئل» به عنوان مرهمی بر زخمهای احساس ما که از این آدمک‌های تیغ‌گونه، جراحت برداشته می‌گوید: «**هرگاه به کسی که به نوعی درباره‌ی ما بدی روا داشته، خوب نگاه کنید، فرشته‌ای را می‌بینیم که در وجودش سقوط کرده است!**»

«خواجه شیراز» در تأئید این مهم معتقد است که همه انسان‌هاگلی هستند که خاری هم به همراه دارند:

حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج

فکر معقول بفرما گل بی‌خار کجاست

آن‌چنان که وجود شیطان، طعم شِکرینِ حضور خداوند را درکام بندگان می‌چشاند، حضور آدم‌های کاکتوسی نیز شناخت قدر و قیمت انسان‌های خوب است و از آنجا که هرکس در این دنیا وظیفه‌ای بر دوش دارد، آدم‌های کاکتوسی وظیفه تلخ‌تری دارند و محبت کردن به آنها ضروری‌تر است، زیرا آنها گُل صورتانِ تیغْ سِیرَتی هستند که

را دارند، بهتر به ما بشناسند و اگر به دیده‌ی وحدت به هستی نگاه کنیم، هر یک از انسان‌ها برایمان نشانه‌ای از حضور خدا هستند و اگر خدا را دوست داشته باشیم، طبعاً ساخته‌های دست او را هم دوست داشته و به آنها مِهر می‌ورزیم و می‌دانیم چیزی را که «فریدون مشیری» نمی‌داند:

من نمی‌دانم

ـ و همین درد مرا سخت می‌آزارد ـ

که چرا انسان، این دانا

این پیغمبر

در تکاپوهایش

ـ چیزی از معجزه آن سوتر ـ

ره نبرده‌ست به اعجازِ محبت،

چه دلیلی دارد؟

□

چه دلیلی دارد؟

که هنوز

مهربانی را نشناخته است؟

و نمی‌داند در یک لبخند،

چه شگفتی‌هایی پنهان است!

□

من برآنم که درین دنیا

خوب بودن ـ به خدا ـ سهل‌ترین کارست

و نمی‌دانم،

که چرا انسان،

تا این حد،

با خوبی

بیگانه است؟

و همین درد مرا سخت می‌آزارد!

از خوبی گفتیم. شما چه تعریفی از خوبی دارید؟ اساساً خوبی یعنی چه؟ برایتان می‌گوییم: درخت خوبی دارای دو شاخه است:

ـ محبت کردن بی بهانه به دیگران!

ـ بدیهای دیگران را فراموش کردن!

حکایت ابوسعید در حمام:

«ابوسعید ابوالخیر» در حمام کیسه می‌کشید و دلاکِ کیسه کش با او مشغول صحبت بود و چرک‌های دست ابوسعید را در بالای بازویش جمع می‌کرد و در حین گفتگو از ابوسعید پرسید: «ای ابوسعید، در یک کلام بگو جوانمردی چیست؟» ابوسعید نگاهی به چرک‌هایی کرد که دلاک درکنار بازویش جمع کرده بود گفت:

«جوانمردی آن است که چرک را به روی یار نیاوردا»

و اندیشمندِ نازک نگاه «خانم ترزا هانت» براین باور است:

«بیاموزیم که زمزمه‌های دل دیگری را شنیدن و سخنان بی‌کلام آن را دریافتن تنها استعداد انسان‌های بخت یاریست که برای جهان بسیار عزیزند!»

سخنان سخت و درشت دیگران را شنیدن و با سخنانی لطیف جواب آنان را دادن تنها از صفات انبیاء است که ما همگی می‌توانیم

این‌گونه باشیم!

حکایت سلام ابوسعید به آسیاب:

روزی ابوسعید در بیابانی به آسیابی رسید. برآسیاب سلام کرد، سر به سجده نهاد و تعظیم و تکریم نمود. یارانش با شگفتی دلیل این کار را از او پرسیدند. ابوسعید گفت: «او خصلت پیامبران را دارد، اول آن که پای بر زمین دارد و پیوسته در خود سفر می‌کند، دوم آن که درشت می‌گیرد و نرم تحویل می‌دهد. کدامیک از شما سخن درشتی را می‌شنوید و سخنی لطیف باز می‌گویید؟»

آیا ما در طول عمر خویش اندکی مانند: آسیاب ابوسعید بوده‌ایم؟

«راما کریشنا» عارف کبیر هندی در خاطراتش می‌نویسد:

در شانزده سالگی خود را وقف زندگی روحانی نمودم.

در ابتدا تلخ می‌گریستم که با وجود تمام زحماتم در معبد به هیچ نتیجه‌ای دست نیافته‌ام!

سال‌ها بعد شخصی از «راما کریشنا» درباره‌ی این مرحله از زندگی‌اش سؤال کرد و «راما کریشنا» پاسخ داد:

«اگر دزدی شب را در تالاری بگذراند و فقط دیوار نازکی او را از اتاقی پر از طلا جدا کند، می‌تواند بخوابد؟

مسلماً نه، تمام شب بیدار می‌ماند و نقشه می‌کشد، وقتی جوان بودم، خدا را مشتاقانه‌تر از آن می‌خواستم که دزد آن طلا را می‌خواهد و برای رسیدن به او باید بزرگترین فضیلت سیر و سلوک روحانی را می‌آموختم و آن چیزی نبود جز، بردباری!

گروهی از اندیشمندان یک فرمول برای بهزیستی و خوب بودن به

کار می‌برند: «مَرَنج و مَرَنجان!»

«مولانا» در توجیه رفع دلتنگی از زجری که از مردم ناآگاه کشیده می‌گوید:

مه فشاند نور و سگ عوعو کند   هر کسی بر طینت خود می‌تَنَد

اغماض یا گذشت شاید واژه‌ای باشد که کمتر طعم آن را چشیده‌ایم.

و به قول فرزانه‌ای:

دیروزِ تو گذشت،

دیشبِ تو گذشت،

امروزِ تو گذشت،

آیا در میانِ این همه گذشت،

تو هم می‌گذری؟!

اکنون می‌دانیم که «مدیریت احساس» عامل مهمی در شادکام زیستن است.

امید است خدای ناکرده! با عدم مدیریت احساسمان از آنهایی نباشیم که به قول سعدی در آن روز موعود صد آوخ از نهادمان بِدَر آید:

ما کُشته‌ی نَفْسیم و صد آوخ بِدَر آید

از ما به قیامت که چرا نَفْس نکشتیم

یا به قول «مولانا» خداوند از ما پرسد:

چشم و گوش و گوهرهای عرش

خرج کردی چه خریدی تو ز فرش

«دکتر شریعتی» با نگاهی ژرف به سخن مولانا می‌گوید:

خدایا!
به من زیستنی عطا کن،
که در لحظه مرگ،
بر بی‌ثمری لحظه‌ای که،
برای زیستن تلف کرده‌ام،
سوگوار نباشم!

چکیده مطالب:

- تاکنون چند بار از حرف بی‌موقع و عمل بی‌جای خود متأسف شدی؟ می‌دانی چرا؟ برای اینکه احساسات خود را مدیریت نکردی!
- پیشنهاد می‌کنم: یک بار دیگر مطلب «تربیت آب» را بخوانی! خوب فکر کن، احساسات ما هم مانند همان آب است ! اکنون خودت انتخاب کن، می‌خواهی سیلی خانه برانداز باشی یا جرعه‌ای آب حیات‌بخش!؟
- فقط یک بار! فقط یک بار! جواب مخاطبت را نده! عمل زشت او را عکس‌العمل مباش! آنگاه از احساس لطیفی برخوردار خواهی شد، امتحان کن!
- مصرف قرص اغماض در لحظه لحظه زندگی‌ات فراموش نشود!
- باور کن! اساس تمام رنج‌های ما در طول زندگی از «عدم اغماض» ما سرچشمه می‌گیرد!
- از هم اکنون اغماض را امتحان کن و نتیجه آن را در دفتر خاطراتت بنویس، شاهد اثرات شگرف آن خواهی بود!

ـ به گذشته‌ی کمی دور خود نگاهی بینداز، مشاهده می‌کنی پدران و گذشتگان ما شادتر زندگی می‌کردند، می‌دانی چرا؟ برای آن که با «اغماض» اطرافیان خود را دوست می‌داشتند!

ـ یادت باشه! صبور بودن به تنهایی یک ایمان است و خویشتن داری یک نوع عبادت!

جان کلام:

مدیریت احساس یعنی، خویشتن داری! بردباری!

«اعتماد به نفس» یگانه طریق موفقیت!

«نانسی سیمز» درباره اعتماد به نفس می‌گوید:

اعتماد به نفس را هرگز از دست مده،
تا آن زمان که باور کنی که توانایی،
هرگز ریسمان امید را رها مکن.
وقتی احساس می‌کنی که دیگر تاب تحمل نداری،
جادوی امید است که به تو نیروی ادامه راه می‌دهد.
اعتماد به نفس را هرگز از دست مده،
تا آن زمان که باور کنی که توانایی،
دلیلی داری تا بکوشی.
هرگز مهار شاد زیستن خود را به دست دیگری مده،
بر آن چنگ بزن!
آنگاه همواره در اختیارت خواهد بود.
این ثروت مادی نیست که پیروزی یا شکست را رقم می‌زند.
پیروزی یا شکست در چگونگی احساس ما نهفته است.
احساس ماست که ژرفای حیات مان را نشان می‌دهد.
روا مدار که لحظه‌های ناخوشایند بر تو چیره گردند.

صبور باش و ببین که آنها درگذرند.

«اُشو» در تأیید سخن «نانسی سیمز» می‌گوید:

انسانی که به خود اعتماد می‌کند،

زیبایی آن را درخواهد یافت.

درمی‌یابد که هر قدر بیشتر به خود اعتماد کند،

بیشتر می‌شکفد!

هر قدر بیشتر در حالت «بگذار بگذرد» و آرامش باشد

باثبات‌تر و آرام‌تر،

و بیش از پیش، مهربان، خونسرد و متین خواهد بود!

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس یعنی؛

ـ آمادگی جهت فراگیری و آموزش از هر کس در هر کجا!

ـ گوش دادن به نظرات انتقادی دیگران با رویی گشاده!

ـ می‌توان به آسانی و با تلاش و مشورت از عهده هر کار جدیدی برآمد!

ـ برای قبول عقاید و نظرات جدید، هم چنین موفقیت یا شکست و تلاش مجدد همیشه آماده بود!

اعتماد به نفس یعنی،

ـ نگاه مثبت به زندگی داشتن!

ـ پذیرفتن نقاط ضعف خود و این که هیچ کس کامل نیست و همه انسانها دارای نقاط ضعف و قوّت هستند!

ـ به تفاوت‌های شخصیتی بین انسانها احترام گذاشتن و حتی از

عزّت نفس چیست؟

عزت نفس یعنی، «باور خویشتن». یعنی، چه قدر خودمان را قبول داریم؟!

عزت نفس به دو شکل در ما وجود دارد:

ــ باور منفی درباره خویش!

ــ باور مثبت درباره خویش!

ده فرمان برای اعتماد به نفس:

۱ـ برای موفقیت باید کاری بکنید و مدتی در انجام آن خیلی ناموفق باشید! باید پیش از آن که واقعاً موفق شوید شکست را تجربه کنید!

۲ـ اگر برای شروع کار جدیدی باتلاش برای تحقق رویایتان منتظرید تا احساس اعتماد به نفس بیابید، تا ابد در انتظار خواهید ماند، همین حالا شروع کنید! و هراس از اینکه آن چه راکه می‌خواهید هرگز به دست نیاورید شدیدتر می‌شود. پس همین حالا شروع کنید!

۳ـ خود را به صورت مشروط دوست نداشته باشید! مثلاً با خود بگویید: اگرکارم درست شود، اگر پُستی بگیرم، اگر بدهکار نباشم، اگر در دانشگاه قبول شوم و... همه اینها را خط بکشید خودتان را همانطورکه هستید دوست بدارید!

۴ـ اعتماد به نفس حقیقی به آن معنا نیست که هیچ نگرانی ندارید، اعتماد به نفس واقعی یعنی، ایمان به خود علی‌رغم ترس‌هایتان!

۵ـ اعتماد به نفس را با خودبینی اشتباه نگیرید! اعتماد به خود یعنی، خود را باور داشتن، خودبینی یعنی، لزوم اثبات برتری خود

اختلاف‌های جزیی لذت بردن و آموختن!

ـ احترام گذاشتن به خود و دیگران!

ـ تحسین کردن دیگران و تحسین دیگران را پذیرفتن!

ـ اعتماد به نفس واقعی هیچ ارتباطی به رویدادهای ظاهری شما ندارد، اعتماد به خویش به خاطر آن چه که انجام می‌دهید به وجود نمی‌آید، بلکه، به دلیل باورتان به توانایی‌های درونی خود شما است که قادرتان می‌سازد تا آن چه را که می‌خواهید انجام دهید.

ـ اعتماد به نفس حقیقی همیشه از درون سرچشمه می‌گیرد نه از بیرون! از تعهدی که به خود دارید ناشی می‌شود، تعهدی که هر چه را که می‌خواهید و ضروری است انجام خواهید داد!

اگر شما دارای این صفات نیستید یا به میزانی که جوابتان به مطالب فوق منفی است به همان میزان اعتماد به نفس در شما اندک است.

چگونه به اعتماد به نفس خود لطمه می‌زنید؟

آن زمان که دست از تلاش برای دست یابی به آرزویی بردارید، زمانی است که خللی در اعتماد به نفس شما ایجاد شده است، اینجاست که به خود اطمینان ندارید!

وقتی به خود می‌گویید: فکر نمی‌کنم که بتوانم آن کار را انجام بدهم، در حقیقت می‌گویید: برای تحقق رویاهای خود به خویشتن اعتماد ندارم!

اما چه کنیم که اعتماد به نفس‌مان افزون گردد؟

برای تقویت اعتماد به نفس ابتدا باید «عزت نفس» داشت زیرا عزت نفس پله اول اعتماد به نفس است!

نسبت به دیگران.

۶ـ باور به توانایی‌های خود در عبور از موانع را داشته باشید!

۷ـ باور به توانایی خود برای درخواست کمک از دیگران!

۸ـ افراد موفق را پیدا کنید و از آن‌ها بیاموزید!

۹ـ باور به توانایی‌های خود در بیان احساسات خود!

۱۰ـ باور به توانایی خود در ایجاد ارتباط معنی‌دار و محبت‌آمیز با دیگران!

«سوزان پولیس شوتز» در تأیید ده فرمان می‌گوید:

اگر خود را باور داشته باشی!
اگر بدانی که کیستی؟
چه می‌خواهی؟
چرا می‌خواهی؟
اگر خود را باور داشته باشی!
با اراده‌ای پولادین!
با نگرشی بس سازنده!
می‌توانی به خواسته‌هایت،
دست یابی!
می‌توانی،
زندگی را از آن خود سازی
اگر بخواهی ...

امّا، چگونه بفهمیم که باور ما درباره خودمان منفی است؟

برای دانستن این مسأله به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱ ـ آیا خود را مسئول شکست هایت می‌دانی؟

۲ ـ آیا فکر می‌کنی بخاطر اشتباهاتت باید تنبیه شوی؟
۳ ـ آیا از خودت بدت می‌آید؟
۴ ـ آیا خود را صاحب صفات بدی می‌دانی؟
۵ ـ آیا خود را شایسته موفقیت نمی‌دانی؟

اگر جواب‌هایت مثبت است، باور شما از خویشتن منفی است! در نتیجه فاقد عزت نفس هستید و این بسیار بسیار بد است!!

امّا، چگونه می‌توان تغییر کرد و عزت نفس را در خود تقویت نمود؟

اول باید بدانیم:

زندگی پیوسته مجموعه‌ای از شکست‌ها و پیروزی‌هاست و از خاطر نبریم: فقط مردگان هستند که اشتباه نمی‌کنند! و به خاطر بسپاریم: «شکست‌ها از ما انسانهای توانمندتری می‌سازد!» زیرا؛

ما بهترین درس‌ها را در زمانِ سختی‌ها آموخته‌ایم!

و به‌خاطر داشته باشیم؛

هیچ لغزشی به خطا بَدَل نمی‌شود، مگر آن که کمر به اصلاح آن نبندی!

«مایکل ریله» معتقد است:

کسی که کاری نمی‌کند اشتباه هم نمی‌کند.
جوهر این گفته در واقع این است که،
حتی اگر بسیار کوشش کنی،
باز از بروز لغزشها چاره‌ای نیست.
و اگر خطرهای بسیار کنی،
باز هم امکان خطا اینجا و آنجا هست.
اما از یاد مبر،

اگر پیگیر باشی،
در نهایت به مقصود دست خواهی یافت،
و اگر گاهی در راه فرو افتی،
از فروافتادنت بس بیشتر از ایستادنت می آموزی،
بس بکوش و بساز و دریاب آنچه که می‌توانی باشی!

جالب است اگر بدانید که:

ادیسون ۱۳۰۰ لامپ را سوزاند تا توانست یک لامپ را اختراع کند! ولی هیچ کس نمی‌پرسد چند لامپ سوزاند؟

پس برای رسیدن به قله موفقیت باید اشتباه و شکست را هم تجربه کنیم و نقاط ضعف و قوت خود را به‌گونه‌ای شفاف بشناسیم و بکوشیم، نقاط ضعف خود را به مرور مرتفع و نقاط قوت خویش را تقویت نماییم.

برای دستیابی به این مهم یک جدول درست کرده و صفات خوب خود را در سمت راست و صفات بد خود را در سمت چپ بنویسید:

صفات خوبی که دارم	صفات بدی که دارم
خوش اخلاقی	بداخلاقی
پشتکار	تنبلی
تیزهوشی	کم هوشی
....	....
....	....

توضیح: جدول فوق به عنوان نمونه ترسیم شده و خودتان می‌توانید صفات مورد نظر را در آن بنویسید.

وقتی این جدول را درست کردید، همیشه در منظر نگاهتان قرار دهید و سعی نمایید به مرور زمان صفات بد خود را به صفات خوب تبدیل نمایید (با روشی که قبلاً بیان شد) و بعد از مدتی به مرحله‌ای برسید که زیرمجموعه صفات بد شما به طورکلی پاک شود.

به خاطر بسپار: **در وجود هر انسان فرشتگانی وجود دارند که تنها آرزویشان آن است که روزی زاده شوند!**

و از یاد مبر که با مرگ یک صفت بد و تولد یک صفت خوب، یک فرشته از درون تو متولد می‌شود و این حالت آغاز جدیدی برایت خواهد بود، پس دانستیم که: **موفقیت = اعتماد به نفس + عزت نفس**

اما، جدول بعدی که نقش مهمی در تقویت اعتماد به نفس دارد.

آنچه می‌خواهم	آنچه نمی‌خواهم	آنچه که بابت آن شکرگزار هستم
سلامت	بیماری	سلامتی
آرامش	فقر	وجود دوستان خوب
موفقیت	تنبلی	فضایل اخلاقی
زندگی شاد	زندگی غمبار	زندگی آرام
....	....	....
....	....	....

جدول فوق را نیز پیوسته در منظر نگاه خود بگذارید.

توضیح: این جدول نیز مانند جدول قبلی به عنوان نمونه نوشته شده، خودتان می‌توانید نظراتتان را در آن بنویسید.

مطمئن باشید! اگر با صداقت ستونهای آن را پر کنید. بزودی حاصل سبز آن را شاهد خواهید بود!

«آنتونی رابینز» معتقد است که:

«برای سپری کردن زندگیِ که در آرزویش هستید همه چیزهای مورد نیاز را در درونتان دارید، هر کمبود اعتمادی که احساس می‌کنید در حقیقت یک توهم است!

شما فرزند معجزه‌آسا و بی‌نقص کاینات هستید و فراتر از هر معیاری توانمندترید!»

این بخش را با سخنانی زیبا و ژرف از «سوزان پولیس شوتز» به پایان می‌بریم:

هر کس همان که خواهد، یابد.
پس در انتخاب هدفهایت، دقیق باش.
آنچه را که دوست داری،
و از آنچه که بیزاری،
آگاه باش!
نسبت به آنچه توانایی،
و در آنچه که ناتوان از آنی،
داوری کن!
در زندگی شیوه‌ای در پیش گیر که خیر تو در آن باشد.
و چنان بکوش که با آن کامکار گردی.
با تمام تن و روان آن پیوند را دنبال کن،
که والاتر از هر چیز است.
با مردم صادق باش و یاریشان رسان، اگر می‌توانی.
اما به هیچکس وابسته نباش تا آسودگی و شادمانی را به تو هدیه کند.
آسودگی و شادمانی را تنها خود تو می‌توانی به خود هدیه کنی.
تلاش کن هر آنچه را دوست می‌داری، بدست آوری.

در هر کاری شادمانی بجوی.
به تمام هستی خود عشق بورز.
از هر پاره زندگیت یک پیروزی بساز!

چکیده مطالب:

ـ یادت باشه: اعتماد به‌نفس اولین گام به‌سوی موفقیت است!

ـ اگر شما سه خصلت: انتقادپذیری، پوزش‌خواهی، و شکرگزاری را در خود پرورش دهید مطمئن باشید که موفقیت به‌زودی درِ خانه‌تان را می‌زند!

ـ می‌دانی بزرگترین مشکل ما چیست؟ فکر می‌کنیم کاری را که انجام می‌دهیم درست است!

ـ یادت باشد: شکست یا می‌شکند یا شکسته می‌شود! و اعتماد به‌نفس ویژه افرادی است که شکست را می‌شکنند!

❋ جان کلام:

مطمئن باش! موفقیت همسایه دیوار به‌دیوار توست اگر مطالب این فصل را به‌عمل درآوری!

اگر (م) مشکلات را برداریم!

«پائولو کوئلیو» در خاطره‌ای از یک خبرنگار در رابطه با «ژان کوکتو» ـ دانشمند فرانسوی ـ می‌نویسد:

خبرنگاری برایم تعریف می‌کرد: روزی به منزل ژان کوکتو رفتم خانه‌ی او در حقیقت کوهی از قاب عکس، نقاشی‌های هنرمندان مشهور و کتاب بود.

ژان کوکتو همه چیز را نگه می‌داشت و علاقه‌ی زیادی به هر یک از آن اشیا داشت. در یک مصاحبه از ژان کوکتو پرسیدم: «اگر مشکلی پیش بیاید چه می‌کنید؟»

کوکتو پرسید: «مثلاً چی؟»

گفتم: «مثلاً اگر همین حالا این خانه آتش بگیرد و فقط مجبور باشید که یک چیز را با خودتان ببرید: کدام یک از این چیزها را انتخاب می‌کردید؟»

ژان کوکتو قدری مکث کرد و گفت: «آتش را انتخاب می‌کردم!»

ملاحظه می‌کنید! باید مانند: «ژان کوکتو» هنگام حضور مشکل به جای دست پاچه شدن و نگران بودن اول مشکل را تحلیل و بی‌درنگ آن را حل کرد!

مشکلی نیست که آسان نشود مرد خواهد که هراسان نشود

خداوند در سوره‌ی انعام آیه ۵۹ می‌فرماید:

«وَ ما تَسْقُطُ مِنْ وَّرَقَةٍ اِلاّ یَعْلَمُها»

«هیچ برگی از درخت نمی‌افتد، مگر به اذن او».

با درک این مهم و این که تمامی امور ما زیر نگاه عمیق خداوند جاریست، نگاهی به مشکلات خود می‌اندازیم:

مشکلاتی که فرآیند آن رنج می‌باشد از دو راه بر ما حادث می‌گردند:

ـ انتخاب خداوند!

ـ انتخاب خودمان!

امّا انتخاب خداوند یعنی چه؟ باید بدانیم ما به این دنیا آمده‌ایم برای آزمایش نه برای آسایش! امّا بفهمیم فرق فاحِشِ آسایش را با آرامش!

آزمایش الهی چیست؟

یک سؤال: اگر روزی شما معلم یک کلاس باشید، سعی خود را برای فراگیری همه بچه‌ها بکار می‌برید ولی بیشترین مراقبت و مواظبت خود را همیشه معطوف کدام دانش‌آموز می‌کنید؟ طبعاً دانش‌آموزی که از لحاظ درسی در شرایط بسیار مطلوب و از نظر اخلاقی متین و موقر است و سعی می‌کنید به منظور جلوگیری از اُفت تحصیلی، مرتب آزمایش یا امتحانی را برقرار نمایید. در این آزمایش اگر شاگردان دیگر نمراتی مثل: ۱۱ بگیرند، غمی نیست ولی اگر آن شاگرد یا شاگردان مورد نظر شما نمره ۱۸ را هم احراز کنند، شما

به‌شدت منقلب می‌شوید و علت آن را فوراً جویا می‌شوید. وضعیت ما هم در کلاس درس خدا این گونه است، آنان که شاگردان عزیز و بندگان خوب خدا هستند در معرض آزمایش بیشترا!

عرفا گویند: **آنان که پیش خدا مقربند، رنجشان افزون‌تر است!**

در اینجا شما جواب سؤالی را که شاید سال‌ها در ذهن خود با آن مواجه بودید، درمی‌یابید که چرا انسان‌هایی که پاکیزه، متعالی و معتقدتر از همنوعان خود می‌باشند در این دنیا به رنج‌های بی‌شماری دچار می‌شوند، زیرا گفته‌اند:

در مَسْلَخِ عشق جز نکو را نکشند　　لاغر صفتانِ زشت خو را نکشند
گر عاشق صادقی زکشتن مگریز　　مُردار بود هر آن‌که او را نکشند

و این را بدانیم که کمی غم برایمان بد نیست، که غالباً خوب هم هست، زیرا، در پَسِ هررنج و درد، درسی نهفته است!

«بایزید بسطامی» می‌گوید: «**خداوند شبی به من فرمود: هرجا دلی غمگین است من در آن دل حضور دارم و آن دل از آن من است!!**

عرفا، رنج کشیدن و در نهایت سوختن را نیک‌بختی می‌دانند و می‌گویند:

«در گلزار جهان، گلی که می‌سوزد و گلاب می‌شود، نیک‌بخت‌تر از آن گلی است که روی خاری روییده و روزی دو می‌ماند و سپس پژمرده می‌شود و می‌خشکد!»

«لوئیز هی» می‌گوید:

«هان! در این جهان هراس به دل راه مده، بزودی خواهی یافت چه بزرگ مرتبه است رنج کشیدن و قوی دل شدن!»

به تعبیری دیگر حضور رنج که فرایند آن غم است، **تقربی** است به

درگاه خداوند، امّا اگر همراه با صبر و آرامش باشد! چنانچه «خواجه شیراز» می‌سُراید:

بـــا دل خـونین لب خـندان بـیاور هـمچو جـام
نی گَرَت زخمی رسد آیی چو چنگ اندر خروش

و «کولین مک کارتی» در تأیید سخن حافظ می‌گوید:

آن هنگام که گرفتگی پیشانی بر گشادگی لب،
فزونی می‌یابد
و آن لحظه که می‌پنداری همه چیز فرو می‌پاشد،
آری صبور باش!
و راه که برآن گام نهاده‌ای، دشوار می‌گردد و ناهموار،
باری، صبور باش!

آیا مشکلات و شکست‌ها از ارزش ما می‌کاهند؟

جواب را در حکایت آتی بجویید.

حکایت مشکلات و اسکناس:

یک سخنران در مجلسی کـه تـعداد کـثیری حـضور داشـتند یک اسکناس ۱۰۰ دلاری از جیب بیرون آورد و پرسید: چه کسی مایل است این اسکناس را داشته باشد؟

دست همه حضار بالا رفت.

سخنران گفت: بسیار خوب من این اسکـناس را بـه‌یکی از شـما خواهم داد ولی قبل از آن می‌خواهم کاری کـنم سپس اسکـناس را مچاله کرد و پرسید: چه کسی مایل است این اسکناس را داشته باشد؟

باز هم دست حضار بالا رفت.

این بار سخنران اسکناس مچاله شده را بر زمین[۳] انداخت و چند بار آن را لگدمال کرد سپس اسکناس را برداشت و پرسید: خوب، حالا چه کسی حاضر است صاحب این اسکناس شود؟

باز هم دست حضار بالا رفت.

سخنران گفت: دوستان می‌بینید! با این بلاهایی که من سر اسکناس آوردم از ارزش اسکناس چیزی کم نشد و همه شما خواهان آن هستید؛ و ادامه داد.

عزیزانم! در زندگی واقعی هم همین‌طور است، ما در بسیاری موارد با تصمیماتی که می‌گیریم یا با مشکلاتی که مواجه می‌شویم؛ خم می‌شویم، مچاله می‌شویم، خاک‌آلود می‌شویم و احساس می‌کنیم که دیگر هیچ ارزشی نداریم ولی هرگز این‌گونه نیست و صرف‌نظر از این که چه بلایی سرمان آمده است، هرگز ارزش خود را از دست نمی‌دهیم و هنوز هم برای افرادی که دوستمان دارند، آدم پرارزشی هستیم! و از همه مهم‌تر برای خودمان که هدفمند هستیم و آگاه!

و از یاد نبریم که رنج‌ها نیز پیوسته گذران هستند و این نیز بگذرد. به قول آن شاعر فرزانه:

پادشاهی دُرِّ ثَمینی داشت — بهر انگشتری نگینی داشت
خواست نقشی که باشدش دوثمر — هر زمان که افکند به نقش نظر
گاهِ شادی نگیردش غفلت — گاهِ اندوه نباشدش محنت
هر چه فرزانه بود در ایام — کرد اندیشه‌ای ولی همه خام
ژنده پوشی پدید شده آندَم — گفت: بنگار «بگذرد این هم»

امّا تلاش و پایمردی را در رفع مشکلات از یاد نبریم. حکایت

جالبی از پایمردی برایتان بگویم:

گویند: در بغداد دزدی را به دار آویخته بودند. «جُنید»، یکی از عرفای زمان خویش، به پای چوبه دار آمد و پای او را بوسه زد. یارانش علت این کار عجیب را سؤال کردند. جُنید گفت: «هزار رحمت بر وی باد که در کار خود مَرد بوده و چنان این کار را به کمال رسانده که سر در راه آن داد.»

آیا ما در رفع مشکلات آن قدر پایمردی داریم؟

سخن اندیشمندی باعث دلگرمی ما می‌گردد. او می‌سراید:

کاری که در برابر ماست

هرگز،

به بزرگی نیرویی نیست

که پشت سر ماست.

«لئوناردو داوینچی» با توانمندی خاصی می‌گوید:

مشکلات نمی‌توانند مرا شکست دهند.

هرمشکلی در برابر تصمیم قاطع من

تسلیم می‌شود!

و «هِلن کِلر» راه عبور از مشکلات را مانند عبور از دره‌های تاریکی می‌داند و می‌گوید:

اگر دره‌های تاریکی برای گذشتن وجود نداشت،

زمان رسیدن به قله کوه آن قدر لذت بخش نبود.

«ویرژیل» قادربودن را امری ذهنی می‌داند و می‌گوید:

آنان قادرند، زیرا می‌پندارند که قادرند!

انتخاب خودمان: نوع دیگر از رنج‌هایی که برما حادث می‌گردد،

انتخاب خودمان می‌باشد. ما، در کشاکش روزگار به دلیل عدم تجربه و مشورت و آگاهی دست به کارهایی می‌زنیم که در آینده به رنج‌های فراوانی دچار می‌شویم، امّا نباید یأس به دل راه دهیم و در هرمشکلی دچار بحران روحی و رنج‌های عدیده شویم. و نباید از یاد ببریم که خداوند هرگز ما را فراموش نکرده و تنها نخواهد گذاشت، زیرا خود گفته:

من از پدر و مادر به شما مهربانتر و نزدیکترم!

انتخاب خودمان!

«اوشو» در خصوص «انتخاب خودمان» یا «مشکلات خود ایجادی» فقط به نقل حکایتی بسنده می‌کند:

در هندوستان، شکارگران برای شکار میمون سوراخ کوچکی در نارگیل ایجاد می‌کنند، موزی در آن می‌گذارند و زیر خاک پنهان می‌کنند.

میمون نزدیک می‌شود، دستش را به داخل نارگیل می‌برد و موز را برمی‌دارد اما دیگر نمی‌تواند دستش را بیرون بکشد، چراکه مشتش از دهانه‌ی سوراخ بیرون نمی‌آید. به جای آن که نارگیل را رها کند، همان طور در برابر چیز غیرممکنی می‌جنگد و در این هنگام شکارچی خیلی راحت میمون را به دام می‌اندازد.

«ما نیز این گونه هستیم، به دست خودمان به دام مشکلات می‌افتیم، اما از چیزی که به دست آورده‌ایم دست نمی‌کشیم، خود را عاقل می‌دانیم، و این کار اوج حماقت است!»

«جی پی وسوانی» در یکی از خاطراتش از «آنجالی» ـ یکی از

عارفان هند ـ این گونه صحبت می‌کند:

حکایت ایمان زن نابینا:

«آنـجالی» هـمراه عـده‌ای از دوسـتانش زیـر سـقفی از سـتارگان چشمک‌زن نشسته بود و با آنان درباره‌ی عشق خداوند و رحمت‌های بیکرانش گفت‌وگو می‌کرد. او می‌گفت: در همه‌ی وقایع اراده‌ی خدا را مشاهده کنید که مادرِ همیشه پرشفقت و مهربان همه‌ی ماست. هنگام رنج و شکست همانند لحظات لذت و پیروزی به نور بخشش و مهر او درود فرستید، آنگاه رنج دیگر شما را نمی‌گزد و پیروزی شما را متکبر نخواهد ساخت. در همین هنگام زنی از آنجا می‌گذشت که اندوهی عمیق بر قلب او سنگینی می‌کرد. وی سخنان آنجالی را شنید و به او گفت: گفتن این حرف‌ها برای تو آسان است. زخم رنج، تـنها بـرای عده‌ای همچون من که هرروز رنج می‌برند آشناست. تو از خدا و نور رحمت خدا حرف می‌زنی، ولی افسوس دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم تیره و تار است؛ دنیایی که در آن پلیدی رشد می‌کند و پاکی دردهای جهنمی را تحمل می‌کند.

آنجالی، به زن که کودکی در آغوش داشت نگریست و به او گفت: همین حالا کودکت را به زمین انداز. او را بینداز.

زن که متحیر شده بود گفت: تو چه مرد عجیبی هستی! چطور می‌توانم کودکم را به زمین بیندازم؟ او می‌میرد!

آنجالی پرسید: آیا در ازای هزار سکه این کار را خواهی کرد؟

زن پاسخ داد: حتی اگر به اندازه‌ی ستاره‌های آسمان به من سکه طلا بدهی حاضر نیستم این کار را انجام دهم.

آنجالی پرسید: آیا مطمئن هستی که اگر فرمانروایی سرزمینی را هم به تو بدهند، حاضر نیستی کودکت را به زمین اندازی؟

زن گفت: مثل روز روشن است که او را به هیچ قیمتی نخواهم انداخت؛ کودکم برای من از هرثروتی در دنیا ارزشمندتر است.

و سپس کودکش را به سینه فشرد.

آنگاه آنجالی گفت: مادر! آیا تصور می‌کنی که تو فرزندت را بیش از خداوند که به فرزندانش عشق می‌ورزد دوست داری؟

زن منظور او را دریافت و این آگاهی چون اشراق تازه‌ای در درون او بود، پرسید: اگر خداوند واقعاً به ما عشق می‌ورزد، پس این همه رنج و اندوه در دنیا برای چیست؟

آنجالی گفت: رنج و اندوه در برنامه‌ی الهی، جای خود را داراست. وقتی که کودک تو بیمار می‌شود، او را مجبور می‌کنی که داروهای تلخ بخورد و توجهی به فریادها و اشکش نمی‌کنی. روح ما نیز بیمار است، خداوند چون مادری مهربان، داروهای تلخ رنج و درد را بر ما نازل می‌کند. از رنج فرار نکن ؛ سعی نکن از آن بگریزی بلکه با روحیه‌ای درست آن را بپذیر. رنج در واقع تجربه‌ای است که زندگی تو را غنی و روحت را تقویت می‌کند. رنج آیینه‌ی قلبت را صیقل می‌دهد و تو هنگامی که در آن بنگری چهره‌ی زیبای خداوند را مشاهده خواهی کرد. آنگاه خواهی دانست که در همه‌ی این حوادث، لطف و رحمت نهفته است. همه چیز خیر است، چه امروز و چه هزار سال بعد. از خداوند تقاضا نکن که رنج‌هایت را برطرف کند، بلکه از «او» درخواست کن تو را فرزند حقیقی «خویش» سازد.

به قول «جیم روهن»:

«آرزو نکن کارها آسانتر باشد، آرزو کن تو بهتر باشی!»

کسی پرسید: بگو آیا در زندگی واقعی به کسی برخورد کرده‌ای که این راه را که تو چنین زیبا از آن سخن می‌گویی، پیموده باشد؟

آنجالی چند لحظه مکث کرد، سپس گفت: سال‌ها پیش از دهکده‌ای می‌گذشتم. داخل کلبه‌ای مخروبه رفتم. زنی پیر و نابینا را دیدم که آنجا روی زمین نشسته بود. او زنی کاملاً بی‌چیز بود که در میان فقر کامل زندگی می‌کرد. با دیدن وضع رقّت‌بار و تنهایی‌اش گفتم: مادر، باید خیلی احساس تنهایی کنی. او با صدایی که هنوز در گوشم صدا می‌کند، گفت: به هیچ وجه. همسایه‌ها مرا دوست دارند و هرآنچه را لازم است، برایم انجام می‌دهند.

با تعجب پرسیدم: امّا مادر، وقتي که طوفان می‌وزد و باران از سقف این کلبه چکه می‌کند چطور به تنهایی زندگی می‌کنی؟

او گفت: من احساس تنهایی نمی‌کنم. قلب من در آفتاب و باران به طور یکسان خوشحال است. همسایه‌های خوب هرآنچه را می‌خواهم به من می‌دهند ؛ خواسته‌های من نیز خیلی کم هستند.

در کلام او چیزی بود که به من می‌گفت این زن پیر نابینا و فقیر دارای راز پنهان شادمانی بود. کنار پایش نشستم و به صورت نورانی و بی‌گناهش خیره شدم. پرسش‌های متوالی از او پرسیدم، شاید که راهی به سوی رازش بیابم. سرانجام گفت: من احساس تنهایی نمی‌کنم، چرا که معشوق همیشه در کنارم است. در تاریکی و روشنایی، وقتی که همه در خواب هستند «او» را صدا می‌زنم و «او» بی صدا می‌آید. با «او» حرف می‌زنم. «او» با من حرف می‌زند. با داشتن «او» به چیزی نیاز ندارم. «او» همه چیز در همه چیز است.

بی‌تردید «او» آن «واحد» در «کُلّ» است!

همچنان‌که به سخنانش گوش می‌دادم خم شدم تا پایش را ببوسم. چشمانم پر از اشک شده بود. صدایم از شدت احساساتم می‌لرزید. می‌دانستم در آنجا فردی زندگی می‌کند که خداوند برای او تنها واقعیت زندگی است!

او گفت: «هر آنچه خیر من باشد، خداوند برایم پیش می‌آورد و هرچه برایم پیش آید، از جانب خداوند برای خیر من است. بدون خداوند هیچ گونه شادی حقیقی وجود ندارد. آرامش ما، در اراده و خواست او نهفته است و هرچه بیشتر با خواست «او» هماهنگ شویم سرور معنوی بیشتری روح ما را سیراب خواهد کرد.»

آن زن پیر و فقیر و نابینا یکی از عاشقان حقیقی خداوند بود. او در حضور معشوق خود یعنی، خداوند حرکت می‌کرد و زنده بود و می‌گفت: **«خداوند هیچ گاه مرا تنها نمی‌گذارد، هیچ گاه از من چشم نمی‌پوشد. مثل: کودکی که به مادرش تکیه می‌کند به «او» توکل می‌کنم.»**

بدین‌ترتیب در حالی که از ترس، شهوت، خشم، و همه‌ی احساسات خودپرستانه آزاد بود، چیزی از دردها و اندوه زندگی احساس نمی‌کرد. وی منزلگاه خود را «او» یافته بود.

یکی از عرفا دلِ رنج کشیده را تشبیه به سبوی شکسته می‌کند و می‌گوید:

مَست باش و مَخروش!
گَرم باش و مَجوش!
شکسته باش و خَموش!

که سبوی دُرست را به دست بَرند و شکسته را بر دوش!

«پائولو کوئلیو» از خاطرات «راماکریشنا» چنین نقل می‌کند: روزی مردی نزد «بیبهی شانا» آمد و گفت: می‌خواهم از روی آن رود گذر کنم.

شانا نزدیک مرد آمد و نامی را بر کاغذی نوشت و آن را به پشت مرد چسباند و گفت: نگران نباش! ایمان تو کمکت می‌کند تا بر آب راه بروی، امّا هر لحظه که ایمانت را از دست بدهی، غرق خواهی شد.

مرد به شانا اعتماد کرد و پایش را بر آب گذاشت و به راحتی بر روی رود گام نهاد، مسافتی را که طی کرد ناگهان هوس کرد ببیند که شانا بر کاغذی که به پشت او چسبانده، چه نوشته است، آن را برداشت و چنین خواند: ایزد راما، به این مرد کمک کن تا از رود بگذرد.

مرد فکر کرد؛ همین! این ایزد راما اصلاً کی هست؟

در همان لحظه که شک در ذهنش جای گرفت در آب فرو رفت و غرق شد!

«بایزید بسطامی» روزی گفت: **خدایا من شصت سال است که تو را دوست دارم و جواب آمد: ای بایزید ما تو را از صبح ازل دوست می‌داریم!**

این بیان، نگاه عاشقانه خداوند است به ما!

اگر مانند مارتین تصور نکنیم که: خداوند مرده!

خاطره‌ای از «مارتین لوترکینگ» ـ رهبر و ایدئولوگ سیاه‌پوستان آمریکا ـ را برایتان بگویم:

یک سخن نگاشته‌اند:

معبد دل را پاکیزه دار،

تا

معبود بیاید و در آن مَحْمِل گزیند!

امّا با درک همه این مفاهیم و معانی که می‌دانیم خداوند در همه امور ما جاری و ساری است، گاهی دلتنگ می‌شویم و آسمان چشمانمان ابری و شرجی می‌گردد، ولی باید بدانیم هرآسمان ابری بالاخره بارشی دارد و به‌دنبال بارش، رویش طراوت و تازگی و شادمانی در مزرعه دلمان را به تماشا می‌نشینیم!

امّا، مبادا روزی عطر یاد خداوند در دلمان بمیرد و از حق جدا شویم که گفته‌اند:

هر که را تن بمیرد، از خلق جدا گردد.

و هر که را دل بمیرد از حق جدا گردد.

کافِر جان کَنَد و مؤمن جان دهد.

قیمت تن، به جان است.

قیمت دل به ایمان.

امّا باید بدانیم و بیاموزیم که در سخت‌ترین شرایط نیز می‌توان حتی به سختی لبخندی بر لب آورد.

امّا، براستی لبخند زدن چه فایده‌ای دارد؟ می‌خواهم آخرین پدیده پزشکی و روانپزشکی را در بحث آتی برایتان بگویم:

«فایده لبخند!»

چکیده مطالب:

ـ اگر ایمان آوری که (مشکلات = زندگی)، دیگر این قدر غُر نمی‌زنی!

ـ هنوز، ما باورمان نشده که زندگی بدون مشکلات وجود ندارد!

ـ اگر بدانیم که نیمی از مشکلات ما زیر چشم خداوند متولد می‌شود و بفهمیم که وجود هر مشکل برای ما حضور یک معلم و در نتیجه یک تجربه مفید است، دیگر آن قدرها هم از زندگی دلخور نخواهیم بود!

ـ نیم نگاهی به مشکلات گذشته بینداز ؛ یک زمان تصور می‌کردی که دیگر امیدی به زندگی نیست و اکنون با لبخندی سرشار از لذت کسب یک تجربه به آن می‌نگری، مطمئن باش فردا هم به مشکلات امروز خودت با لبخند می‌نگری!

ـ یادمون باشه! به مشکلات به عنوان یک آموزگار نگاه کنیم!

ـ باید ایمان آوریم که در اوج مشکلات هرگز تنها نیستیم، اگر اندکی بایستیم و از هر چرایی خود را رها کرده و به او فکر کنیم، آنگاه مشاهده می‌کنیم مشکلات چگونه کمرنگ می‌شوند و محو!

ـ فراموش نکن! با مشکلات نجنگ! آنها را دوست داشته باش و بدان که آنها آمده‌اند تا تو را تعالی بخشند!

✺ جان کلام:

برای رفع مشکلات؛ آرام باش، توکل کن، تفکر کن، سپس آستین‌ها را بالا بزن! آنگاه دستان خداوند را می‌بینی که زودتر از تو دست به کار شده!

لبخند درمانی!

«دلیل این که نمی‌خندید، آن نیست که پیر شده‌اید؛ شما پیر می‌شوید، چون نمی‌خندید!»

«لوئیز هی»

«اُشو» با لبخندی بر لب در تایید سخنان «لوییز هی» می‌سراید:

خندیدن یک نیایش است.
اگر بتوانی بخندی، آموخته‌ای که چگونه نیایش کنی
جدی نباش!
عبوس هرگز نمی‌تواند مذهبی باشد.
کسی که می‌تواند بخندد، کسی که طنزآمیزی و تمامی بازی زندگی را می‌بیند، می‌خندد.
و در بطن همین خنده به اشراق خواهد رسید!
بگذار خنده‌ات خنده‌ای از ته دل باشد.
چنین خنده‌ای پدیده‌ای نادر است!
هنگامی که هر سلول بدن تو بخندد،
هنگامی که هر بافت وجودت از شادی بلرزد،
به آرامشی عظیم دست می‌یابی!

کارهای اندکی را سراغ داریم که بی‌نهایت با ارزشند،
خنده یکی از این کارهاست!

«وینیوم» فیزیولوژیست فرانسوی معتقد است؛ وقتی عضلات صورت حرکت داده می‌شوند، مکانیزم‌های هورمونی در مغز شروع به فعالیت می‌کند. عضلات مختلف صورت که برای لبخند زدن، نشان دادن خشم، انزجار و غیره به‌کار گرفته می‌شوند، همگی در ارتباط با فرستنده‌های عصبی در مغز هستند. این فرستنده‌ها به تمام بدن پیام‌های شیمیایی می‌فرستند. وینیوم ادامه می‌دهد: لبخند زدن بر روی این هورمون‌ها تأثیر مثبت می‌گذارد، در حالی که دیگر حالات صورت تأثیر منفی براین هورمون‌ها دارند و حالات چهره واقعاً تأثیر عمیقی در چگونگی تفکر و احساس ما دارند!

اخیراً دانشمندان امریکایی تغییرات وسیعی را در این زمینه آغاز کرده‌اند، از آن جمله: وقتی تعدادی از آزمایش شوندگان شروع به لبخند زدن می‌کردند، میزان ضربات قلب آنان کاهش می‌یافت، فشار خون پایین می‌آمد و سیستم‌های بدن آرام می‌شدند. به هنگام لبخند زدن تمام تغییرات برای سیستم‌های بدن مفید بودند، در حالی‌که دیگر تغییرات در صورت، آثار منفی داشتند!

در نتیجه، لبخند زدن نقش بزرگی در تقویت سلامتی و اجتناب از بیماری دارد، حتی اگر زمانی که در درون خود احساس بدبختی می‌کنیم، باید به لبخند زدن ادامه دهیم و به سیستم‌های بدن خود یاری کنیم تا ساکن و آرام بمانند؛ زیرا **ذات زندگی، شادی است!**

دانشمندان به‌این نتیجه دست یافته‌اند که: وظیفه‌ی اصلی لبخند زدن و خندیدن، کاهش فشار روان و تنش است که بزرگترین عامل

سلامت در قرن بیستم بشمار می‌رود!

دکتر «ژوزف مورفی» می‌گوید: **«در حال حاضر به این حقیقت پی برده‌ایم که افراد شاد، غالباً کمتر از افرادی که به طور دائم احساس نگرانی و بدبختی می‌کنند، بیمار می‌شوند!»**

از آنجا که انسان‌ها اصولاً موجودات بسیار مقلدی هستند، به راحتی از حالات افراد دیگر تأثیر می‌گیرند: پس، افرادی که لبخند بر لب دارند به طور ناخودآگاه براطرافیان خود اثر مطلوبی می‌گذارند!

«امانوئل» گوید:

با شادی، خدا را تجلیل می‌کنیم
و ضیافت زندگی را!

«آنتونی رابینز» مردی که ـ باکمک تصویر ذهنی مثبت ـ خود را از زندگی نکبت بار خویش نجات داد می‌گوید:

افراد زیادی صرفاً به این دلیل مبتلا به انواع بیماری‌ها می‌شوند که خود و دنیای اطرافشان را بیش از حد جدی می‌گیرند. بعضی اوقات افراد در واقع از خندیدن می‌ترسند، زیرا فکر می‌کنند، خندیدن باعث می‌شود سبکسر و تهی مغز جلوه کنند و مورد تمسخر واقع شوند. اگر خوب به این مسئله بیاندیشید، پی خواهید برد، لبخند زدن و خندیدن در واقع جزء فعالیت‌های هوشمندانه‌ای است که می‌توانید انجام دهید. انسان‌ها تنها موجوداتی هستند که می‌توانند لبخند بزنند، بخندند و از یک لطیفه لذت ببرند.

و ما باید این ظرفیت را هرچه بیشتر در خود افزایش دهیم. توانایی خندیدن بیش از هرچیزی انسان را از دیگر حیوانات متمایز می‌کند. حیوانات می‌توانند نگران شوند، وحشت کنند، امّا قادر نیستند با

صدای بلند بخندند. در حقیقت، خنده بیش از هرچیز دیگر مکانیزمی امنیتی است که صرفاً به بشر اعطاء شده تا او بتواند سلامتی خود را حفظ کند و شادی را تجربه نماید.

نگارنده بر این باور است که:

«سرور و شادی، خدای درون فرد است که از اعماق او برخاسته و متجلی می‌شود!»

اندیشمندی خنده را موسیقی زندگی می‌داند و می‌سُراید:

خنده درست مثل آفتاب است
همه‌ی روز را تازه می‌کند
قله‌های زندگی را
به نور خود نوازش می‌دهد
و ابرها را دور می‌راند
روح شادمانه می‌شود که آوازش را می‌شنود
و شهامتش را سخت احساس می‌کند
خنده درست همانند آفتاب است
که می‌آید و مردمان را نشاط می‌بخشد
خنده درست مثل موسیقی است
در دل آدم درنگ می‌کند.
و هر کجا آوازش را می‌شنوی
ناخوشی‌های زندگی رخت می‌بندند
و اندیشه‌های خوش، فرا می‌رسند
به تجمع نت‌های طرب‌انگیزی که می‌سُرایند.
خنده درست همانند موسیقی ست

که زندگی را شیرین می‌کند!

طبق آخرین بررسی دانشمندان فرانسوی، به طور متوسط مردم امروز، خیلی کمتر از پنجاه سال پیش می‌خندند!

«لیزها جکینتون» می‌گوید: «افرادی که با چهره همیشه عبوس با دنیا برخورد می‌کنند، غالباً در عمق درون خود احساس وحشت می‌نمایند. آنها عصبیت درونی خود و خجالت خود را پشت چهره‌ای نفوذناپذیر و جدی پنهان می‌کنند، در صورتی که لبخند زدن و خندیدن نشانگر شخصیتی دست و دلباز، اجتماعی و خوش قلب است. لبخند زدن، باعث می‌شود که افراد جذاب‌تر، زنده‌تر و جوان‌تر به نظر برسند!»

«توماس کارلایل» معتقد است: «وقتی انسان‌ها خشمگین و یا پرخاشجو هستند، آدرنالین بیشتری تولید می‌کنند و جسم را متشنج کرده و مغز را هشیار و آماده برای عمل می‌کنند، امّا وقتی انسان‌ها لبخند می‌زنند، تمام سیستم‌های داخلی آنان آرام می‌گیرد. ما به طور غریزی به طرف افرادی جذب می‌شویم که زیاد لبخند می‌زنند. آنها زیباتر و خوبتر از افرادی که بندرت لبخند می‌زنند یا هرگز لبخند نمی‌زنند به نظر می‌رسند و ما افرادی را که به راحتی می‌خندند، دوست داریم، چون از آنها نمی‌هراسیم!»

«لیزها جکینتون» می‌گوید: «هرقدر بیشتر بتوانیم در خود و دیگران شادی بیافرینیم، دنیای بهتری خواهیم داشت!»

«شکسپیر» می‌گوید: «افرادی که توانایی لبخند زدن و خندیدن دارند، موجوداتی برتر هستند!»

«هنری رابین اشتاین» در پایان تحقیقات خود درباره‌ی خندیدن می‌گوید: «یک دقیقه خندیدن می‌تواند به بدن همان اندازه آرامش بدهد

که ۴۵ دقیقه درمان‌های خاص آرام بخش!»

«آرتور کاسلر» روانشناس انگلیسی می‌گوید: «**از نقطه‌نظر بهداشتی، غرور، تکبر، جدی بودن و خشک بودنِ بیش از حد، به خشکی جسم منجر می‌شود که همین می‌تواند عامل کمردردها، سردردها، زخم‌های معده، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان گردد. جواب بسیار ساده است ؛ وقتی تنش در بدن ایجاد شود و شخص قادر به تخلیه آن نباشد، بعد از مدتی این نیش مزمن ممکن است سلامت شخص را با مشکلات بسیار جدی روبرو کند!»**

«فروید» می‌گوید: «**لطیفه‌ها در حقیقت به این دلیل ساخته می‌شوند که مایه شادی دیگران گردند و چیزی را که قبلاً پنهان بود ـ یا ابراز نگردیده ـ بیرون بیاورند!»**

«فروید» چنین نتیجه گیری می‌کند: «**ما به طنز نیازمندیم، زیرا هرچه بزرگتر می‌شویم، این آمادگی را پیدا می‌کنیم که افرادی عبوس و غمگین شویم، امّا بچه‌ها براحتی می‌خندند!»**

فرزانه‌ای، پُلِ لطیف آشنایی میان دو نفر را لبخند می‌داند و می‌گوید: «**کوتاهترین راه برای گفتن دوستت دارم، لبخند است!»**

گروهی از اندیشمندان فرانسوی می‌گویند: **همانطوری که خنده یک سوپاپ ایمنی است، زمانی هم که خنده بیش از حد، عنان از کف ما بِرُباید، اشک‌ها به عنوان یک سوپاپ ایمنی اضافی وارد عمل می‌شوند. اشک‌ها موجب می‌شوند تا خنده‌ی زیاد، آسیب زننده نباشد.»**

«ویلیام جیمز» روانشناس معروف امریکایی می‌گوید: «**مغز نقشی بس عظیم‌تر از آنچه خیلی از مردم تصور می‌کنند در چگونگی بروز بیماری‌ها به عهده دارد و در واقع زیاد دور از واقعیت نیست، اگر بگوییم:**

مغز، مسئول اصلی تمام بیماری‌های جسمانی است و اگر بتوان مغز را آرام و فعالیت آن را موزون کرد، جسم از شانس کافی برای پیروی از آن برخوردار خواهد شد و یگانه راه آرامش مغز خندیدن و شادمان بودن است!»

«میلتون» ـ شاعر ژرف‌نگر ـ در کتاب بهشت گمشده می‌نویسد: **«مغز از محلِ حکومت خود و به تنهایی می‌تواند از بهشت، جهنمی و از جهنم، بهشتی سازد!»** به بیان مولوی: **«گر بود اندیشه‌ات گُل، گلشَنی!»**

یک مثل انگلیسی می‌گوید: **«خدا به مردم عاقل می‌خندد و مردم عاقل هم در جواب خدا لبخند می‌زنند!»**

امّا، از یاد نبریم قانون طلایی خنده را که می‌گوید:

«همیشه با دیگران بخندیم و هرگز به دیگران نخندیم!»

راستی! یک فرمول برای آنکه شادی‌هایمان دو برابر و غم‌هایمان نصف گردد، با صدای بلند بخوانید:

شادی اگر تقسیم شود ، دو برابر می‌شود!

غم اگر تقسیم شود ، نصف می‌شود!

از غم گفتیم.

راستی، چگونه با غم‌های‌مان مقابله می‌کنیم؟

نظر شما راجع به«غم» چیست؟

کمی فکر کنید!

در فصل بعدی راجع به«غم درمانی» با شما صحبت خواهیم کرد.

چکیده مطالب:

ـ ضرر نمی‌کنی! از هم اکنون لبخند زدن را تجربه کن!

ـ یادت باشه! انسان‌های خندان و شاد به خداوند شبیه‌ترند!

ـ کمی موسیقی گوش کن، برقص، بخند (حتی به زور)، آنگاه بنشین و نظاره کن آثار شگرف همین حرکات به اصطلاح اجباری را!

ـ فراموش نکن! همین لحظه را، اگر گریه کنی یا بخندی! بالاخره می‌گذرد، امتحان کن!

ـ بهشت یعنی، شادی، خنده، سرور و شعف!

ـ جای تأسف است! ما برای شاد بودن بهانه‌ای می‌خواهیم، ولی برای غمگین بودن نیاز به هیچ بهانه‌ای نداریم!

❋ جان کلام:

یکی از راه‌های تقرب به درگاه خداوند، شادی است!

غم درمانی!

شب پشت پنجره‌ها

آهسته نجوا می‌کند:

«نگران نباش!»

تنها و تنها

با خودت

صادق باش!

«لوئیز سیمپسون»

امّا، «هلن کِلر» معتقد است که:

اگر چه دنیا پر از رنج است

امّا پر از غلبه بر آن رنج‌ها هم هست!

«دیل کارنگی» غم را تشبیه به لیموترش کرده، می‌گوید:

«هرگاه لیموترشی دارید، سعی کنید از آن لیمونادی بسازید!»

«پائولو کوئلیو» در باب غم و درد حکایت لطیفی را می‌نگارد:

«هانری ماتیس» ـ نقاش معروف فرانسوی ـ از جوانی عادت داشت هر هفته برای دیدن پییر رنوار ـ نقاش کبیر فرانسوی ـ به آتلیه‌اش برود. مدت‌ها بود که رنوار دچار بیماری ورم مفاصل شده بود و ماتیس هر

روز به دیدنش می‌رفت و برایش غذا و مداد و رنگ می‌برد و همیشه به استاد پیشنهاد می‌کرد که کمی به خود استراحت بدهد.
یک روز متوجه شد که رنوار با هر حرکت قلم مو، ناله می‌کند. ماتیس نتوانست تحمل کند و گفت: «استاد بزرگ، آثار شما همین طوری هم زیبا و مهم هستند چرا این طور خودتان را شکنجه می‌کنید؟»
رنوار در حالی که درد و اندوه چهره‌اش را چون غباری در برگرفته بود به ماتیس گفت: **«ساده است، زیبایی می‌ماند ولی درد و غم در گذر است!»**

«آن دیویس» با نگاهی فهیم می‌سُراید:
آموختن آسان نیست!
خستگی هرآن در کمین است.
آزرده می‌شوی، احساس شکست می‌کنی.
شک می‌کنی که رها کنی و بگذری.
می‌خواهی برکناره روی و وانمود کنی که اتفاقی نیفتاده.
امّا نه!
تو بازنده نیستی
که یک مبارزی!
پیش از آنکه برنده باشیم باید بازنده باشیم.
باید گاه بگرییم تا بتوانیم روزی بخندیم.
باید آزرده باشیم تا روزی توانمند باشیم.
اگر پیوسته بکوشی و ایمان داشته باشی،
در پایان، پیروزی از آن تو خواهد بود!

امّا حضور رنج‌ها و دردهای حاصل از آن اساساً چه فایده‌ای برای

ما دارد؟

«دکتر شریعتی» بر این باور است که: «**رنج‌ها و دردها انسان‌های متعالی را متعالی‌تر و آدم‌ها را متلاشی می‌کند!**»

پس، رنج‌ها مهمترین خاصیتی که دارند، ساختن روح انسان است و درست به همین خاطر است که دکتر چنین دعا می‌کند: «**خدایا! رنج‌های عزیز و بزرگ و حیرت‌های جانکاه عظیم را برجان من بریز و شادی‌ها را به آدم‌های دمبه‌دار خوشحالت ببخش!**»

اکنون به این باور رسیده‌ایم که رنج‌ها همچون کوره‌ی طلاسازی، طلایِ جانِ آدمی را صیقل می‌دهند. چه لطیف و ژرف فرزانه‌ای این مهم را بیان داشته:

گفت: که ای گم کرده راه زندگانی

ـ دل بد مکن ـ

اینجا سرای درد و رنج است

هرکس که در دنیا ندارد رنگ اندوه،

بیهوده‌جو، بیهوده گو، بیهوده گرد است

رهروان! ما را به بزم دیگری خوانده است معشوق

ما را به آتش‌های دنیا می‌سپارند

تا از وجود ما طلای ناب سازند

ما رهروان مقصد آزادگانیم

سر منزل پاکان رهی دارد، غم آلود

آن را که می‌خواهند پاک از عیب‌ها کرد

در کوره‌های تلخ کامی می‌گدازند

ما را به آتش‌های دنیا می‌سپارند

تا از وجود ما طلای ناب سازند.

«اوشو» می‌سراید:

نه شادی و نه غم و اندوه دائماً پا برجا باقی نمی‌مانند.
مرتباً حالتی جایش را به حالتی دیگر می‌دهد.
اگر این مهم را کاملاً درک کنید!
وقتی که رنج شما را فرا می‌گیرد،
مشوش و مضطرب نخواهید شد.
چون می‌دانید که در مدت کوتاهی، همه چیز عوض می‌شود.
همین طور وقتی که شاد هستید.
خیلی هیجان زده نخواهید شد،
و به شادی به چشم یک پدیده گذرا نگاه خواهید کرد.
چون می‌دانید که؛

در زمان کوتاهی همه چیز دوباره تغییر می‌یابد!

چکیده مطالب:

ـ باور کن! کمی غم مثل: نمک است برای غذای روح ما، ضروری و لازم!

ـ غم‌ها، به نوعی دیگر، عطر و طعم خداوند را با خود دارند!

ـ یادت باشه! سعی کن گاهی غصه بخوری! امّا مواظب باش تا غصه تو را نخورد!

ـ مطمئن باش! آتش غم، ناخالصی‌های روح ما را از بین می‌برد!

ـ فراموش نکن! غم باعث نازک شدن روح ما می‌گردد!

ـ فکر کن! وقتی به گذشته نگاه می‌کنی، آن لحظه‌ها که تنها در خلوت خودت کمی غمگین بودی، چه احساس لطیفی داشتی!

✹ جان کلام:

غم هم موهبتی است، ولی مثل آمپول عمل مـی‌کند؛ درد دارد ولی سلامتی را به همراه می‌آورد. اگر خـوب دقت کنیم، غم‌ها هم سلامتی روح را بدنبال خود دارند!

چه حاصل از اشک‌ها و لبخندها!؟

می‌دانید اولین انسانی که فهمید آب، آتش را خاموش می‌کند چه کسی بود؟ کمی فکر کنید... حالا بخوانید: او اولین انسانی بود که آتش گرفته بود. هرچه کرد نشد، تا این که خود را از سَرِ ناچاری به آب انداخت و این مهم را تجربه کرد.

امّا، اولین انسانی که خندیدن را تجربه کرد چه کسی بود؟ او اولین کسی بود که گریستن را تجربه کرده بود.

به همین دلیل گفته‌اند: **تنها کسانی می‌توانند از ته دل بخندند که از ته دل گریسته باشند!**

پیامبر فرمود: **«مؤمنِ من غمش در دل و شادیش در جبین است!»**

و «خواجه شیراز» فرماید:

با دل خونین لب خندان بیاور همچو جام

نی گرت زخمی رسد، آیی چو چنگ اندر خروش

«جبران خلیل جبران» معتقد است: **«هرچه اندوه ژرف‌تر در جان شما فرو رود، شادی بیشتری می‌تواند در خود نگاه دارد، مگر آن کوزه‌ای که امروز آب شما در آن است، همان نیست که در کوره‌ی کوزه‌گری می‌سوخت؟»**

نتیجه مهم آن که: هرچه اندوه در جان ما عمیق‌تر باشد، شادی ما هم ژرف‌تر و لطیف‌تر خواهد بود، زیرا؛ **چشمی که گریستن نتواند، زیستن نتواند و لبانی که لبخند را ندانند، عشق را گفتن نتوانند!**

عرفا معتقدند: **یکی از تعبیرات نور در عرفان که در آن به عنوان رهیافتی بسوی خداوند یاد شده، «شادمانی» است، یعنی، انسان‌هایی که شادمان هستند، به خداوند نزدیکتر و انسان‌هایی که غم‌های ژرف‌تری دارند نیز به خدا شبیه‌تر!**

در نتیجه؛ انسان‌های نورانی، انسان‌هایی زیبادل هستند، زیرا:

زیبایی به رُخسار نیست، زیبایی نوری در قلب‌هاست!.

حال دانستیم که: شادی و غم مانند دو بال کبوتر است که ما را در بیکران آسمان نیلگون هستی‌مان رهنمون می‌سازد. ابوسعید ابوالخیر فرماید:

شاد بودن هنر است،
شاد کردن هنری والاتر،
امّا، بی‌غمی،
عیب بزرگی است که از ما دور باد!

«اشو» در تأیید سخن ابوسعید ابوالخیر می‌سراید:

هرگز فرصتی را برای شاد کردن دیگران از دست ندهید،
چرا که نخست خود شما از این کار سود می‌برید!
حتی اگر هیچ کس نداند شما چه می‌کنید!
جهان پیرامون شما خشنودتر خواهد شد.
و همه چیز برای شما بسیار آسان‌تر می‌شود.
در این جهانم و لحظه اکنون را می‌زییم

اگر کار خوبی هست که می‌توانم انجام دهم،
یا شادی‌ای هست که می‌توانم به دیگران ببخشم،
لطفاً به من بگویید!
نگذارید آن را به تأخیر بیندازم،
یا از یاد ببرم،
چرا که هرگز این لحظه را دوباره نخواهم زیست!

امّا آن کس که طعم غم را نچشیده باشد، از عطرِ شادی هم بی‌خبر است و مراقب باشیم که شادی یا غم ما را از خود بی‌خود نکند، نگذاریم که غم‌ها ما را ببلعند.

پس، شادی و شعف ما، برخاسته از اشک‌های ماست، یعنی، همانقدر که غم برای لطافت روح ما ضروریست، شادی و شوق نیز برای نرم و نازک کردن روح ما لازم و حیاتی است.

ببینید «هرمان هسه» نویسنده ژرف‌نگر در واپسین لحظه حیات خویش در وصیت نامه‌اش چه نگاشته:

در زندگی تنها یک وظیفه وجود دارد
و آن وظیفه، شادی است.
شادی، دلیل بودنمان در اینجاست
امّا همه وظایف،
قوانین اخلاقی و مقررات
ما را شاد نمی‌سازند،
و از این روست که ما به ندرت یکدیگر را شاد می‌گردانیم.
اگر انسان برای خوب بودن زنده است

فقط می‌تواند هنگام شادی
چنین باشد.
هنگامی که او در هماهنگی با خویشتن است
و به کلامی دیگر، هنگامی که او عشق می‌ورزد
این تنها درس است
تنها درس در جهان
درسی که عیسی آموخت
درسی که بودا آموخت
و هگل نیز.
برای هریک از ما، مهمترین چیز در جهان
هستی درون ماست!

«اوشو» در بیانی بسیار لطیف می‌سراید:

اگر به رنج به عنوان تهی شدن فکر کنید،
آن گاه پر شدن شادی را برایتان آشکار می‌کند.
و وقتی که شادی به سراغتان می‌آید،
باز هم فقط بنشینید،
و مشاهده‌اش کنید.
سعی نکنید به آن آویزان شوید!
سعی نکنید نگهش دارید!
سعی نکنید طولانی‌اش بکنید!
فقط، به سادگی تماشایش کنید.
و کاملاً نسبت به آن بی‌تفاوت باشید،
اگر آمد، بگذارید بیاید

اگر شما را ترک کرد بگذارید برود.
سعی نکنید محکم به شادی بچسبید
وقتی سعی کنید آن را به هر قیمتی حفظ کنید،
رنج شما به شدت و بزرگی تلاش‌تان،
برای حفظ آن شادی خواهد بود.
آن‌ها به‌هم متصل‌اند!
اگر به هر کدام بیشتر علاقه نشان بدهید،
بلافاصله دیگری جایگزین آن خواهد شد!

اکنون دانستیم؛ **شادی و غم میوه‌های درخت دانایی و عقل می‌باشند!**

چکیده مطالب:

ـ اگر زندگی را یک جاده فرض کنید، غم‌ها، سر بالایی و شادی‌ها، سرازیری آن جاده هستند!

ـ غم و شادی، عطر و طعم خداوند را با خود به همراه دارند!

ـ فراموش نکن! ما مثل یک کبوتر هستیم با دو بال غم و شادی!

❋ جان کلام:

اشک و لبخند دو موهبت الهی هستند که هریک برای ساخته شدن روحمان ضروری و مفید به نظر می‌رسند!

عقل چیست؟

در سفر معراج، پیامبر، جبرائیل به او فرمود: چون سفر سختی در پیش داری، خداوند دراین سفر سه فرشته برایت گمارده که یکی را انتخاب کنی:

فرشته عقل ـ فرشته ایمان ـ فرشته حیا

پیامبر فرشته عقل را انتخاب کرد.

جبرائیل پرسید: چرا فرشته عقل؟

پیامبر فرمود: کسی که عقل داشته باشد، ایمان و حیا هم دارد!

«اُشو» در باب عقل می‌گوید:

به بال‌هایی نیازمندیم،
بال‌های عشق و نه بال‌های عقل.
عقل به پایین می‌کشدت.
قائم به قانون جاذبه است.
عشق سوی ستارگان می‌بردت.
عرفان را در تو جاری می‌سازد
و آن گاه می‌یابی آنچه را که ارزش یافتن داشته است.
روشن بینی بلندای چکاد خِرد است.

هنگامی که کسی به تمامی عاقل می‌شود.
به نقطه‌ای رسیده است که؛
سکوت، آرامش، هشیاری و روز و شب از آن اوست.
چه در خواب و چه در بیداری،
نهری از آرامش، لذت و نیایشی که بر او جاری است.
نهری که مائده دنیای «ماورا»ست!

عرفا، عقل را همپای علم دانسته و به نور تشبیه کرده‌اند که انسان را از ظلمات جهل نجات داده و یکی از عوامل تقرب به خلوت حق می‌باشد.

عرفا، دشمن همیشگیِ «عقل» را «دل» انگاشته‌اند و جدال مستمر و پیوسته آنان را ناگزیر دانسته و مباحثه میان آن دو را این گونه نگاشته‌اند:

دل گوید: عشق آورده‌ام.
عقل گوید: عشق! عشق چیست؟
دل: مفهومِ بودن است!
عقل: بودن، بودن برای چه؟ به کجا؟
دل: به آن بالا!
عقل: تا آسمانها؟
دل: خیلی بالاتر، تا خلوت خاص حضرت عشق!
عقل: چه خوب! من هم می‌توانم بیایم؟
دل: تو، نه! ولی اگر خود را فراموش کنی، با بال‌های (ع) و (ش) و (ق)، آری!
عقل: چگونه؟

دل: «ع» عبیر است، نسیم دلنواز روح.
«ع» عطر دلنشین ایمان به حضرت دوست است.
«ع» عالم معناست، عینیت است، عهد است، عدم است، نیست شدن است و دوباره هستی یافتن!
عقل: این همه معنا دارد؟!
دل: هر کدامشان دنیایی‌اند، مرحله‌ایی‌اند، بوی عطر و عبیر را می‌شنوی، علاقه‌مند می‌شوی، بعد باید دل بِکَنی، اگر عالم معنا را می‌خواهی، باید نیست شوی، فنا شوی و بعد «عندالله».
عقل: خب، (ش) چیست؟
دل: (ش) شیرینی آشنایی است، شَهد است، شَهادت است، شراب است، سپس، شُکر.
(ش) شمشاد است، قامت بالای دلبر است.
(ش) شقایق است، شوق است، شوق به معشوق را می‌خواهی، شراب عشقش را بنوش! آنگاه قول دوستی با تو می‌بندد.
یعنی، همان «ق»، قول الهی، قسم الهی، قلم است و قلم، صنع کردگار است، همه هستی است.
«ق» قدرت رب جلیل است، قاعده هستی است، قامت یار است، قول دوستی است، آنچه همه محتاج آنیم!
«ق» قسط است، عدالت است، که عاشق به معشوق می‌رسد.
می‌بینی! «ع» و «ق» یکی‌اند و «ش» شرح این دو است.
همه یکی‌اند، همه عشق‌اند! یعنی، بالاترین!
عقل: بالاتر هم هست؟
دل: آری بالاتر هم هست؛ دوست داشتن!

عقل: آن دیگر چیست؟

دل: دوست داشتن با «د» آغاز می‌گردد.

«د» دعای سحرگاهی است، دعوت به دیدار است، دل پُر درد است، دیدگانت سرریز خون می‌شود، دیوانه باید بشوی، دیگر از عشق گذشته‌ای!

بعد، می‌رسی به «و» او واحد است، حضرت عشق!

واجب‌الوجود از اسماء اوست.

وادی درد است، اگر عاشقی!

وارث مهربانی است، اگر دل بدهی.

«و» وصف زیبایی

وصل عاشق و معشوق است.

«و» وهم سبز دوست داشتن است.

امّا، «س»:

«س» یعنی، سبحان الله بگویی،

سوگند یاد کنی

و

سبوی نفس را بشکنی

آنگاه

ساغرِ عشق را نوش کنی

و

ساقی مجلس مستان شوی

سپس

سالک راه شوی، تا ... چکاد هستی.

«س» یعنی،

سجاده نمازت را پهن کنی

سرشار از عشق شوی و سرشک

تا

سراج راه شوی و سَرمَد بمانی.

آنگاه

سروش آسمانی را به سُرور، در دل می‌شنوی

سپس

سزاوار پرستیدن

اگر

سُفال تَنَت را در راه دوست بشکنی!

آن‌گاه می‌رسی به «ت»:

«ت» یعنی،

تَبارَکَ اللّٰه به سویت می‌نگرد!

اگر

تباه کنی نفست را

سپس

تاراج رفتن دلت را با کجاوه عشق شاهد باشی.

اگر

تجسم عینی عاشقی شوی

تپش دلت را می‌شنوی

که

تمثیل عشق شدی!

سپس می‌رسی به «د»، همان که:

داغ درد و دریغ بر پیشانی دل دارد،
از دوری دلبر!
اگر حضرت عشق دستی بر دلت کشید.
درخشش نور را در دل می‌بینی!
سپس
دف زنان و سماع کنان
به
دیار دلبر که همان
دهکده دلدادگی است، گام می‌گذاری!

آن‌گاه می‌رسی به «الفِ» قامت دوست؛ در این لحظه باید
بااخلاص، احرام بپوشی!
و
اعتکاف پیش گیری
آن‌گاه حضرت عشق اجابتت می‌کند،
و این لطیف‌ترین اَجر توست!
سپس
انجیل به دست می‌نشینی
و
افطار خود را با یک لقمه
اغماض باز می‌کنی.

وقتی رسیدی به «ش» یعنی، نیمه راه را آمدی، آن زمان است که،
شاهد شِکَر دهان

و

شاعر شِکَر گفتار می‌شوی

و

شاکر به درگاهش

و

شایسته زیستن با عشق

اگر

شتابناک و شوقمند در تعالی روح بکوشی.

و

شراب بی‌خویشی را نوش کنی

و

شرح دلدادگی خود را بیان،

که

شرط عاشقی همین است!

سپس می‌بویی،

شمیم شوقناک عشق را

و دلت، شرحه شرحه می‌گردد،

در شوق دیدار دلبر.

در این لحظه است که،

شبیه حضرت عشق می‌شوی!

دوباره می‌رسی به «ت»، از آن رد شو که قبلاً برایت گفته‌ام، ولی «ت» آمده است که به تو بگوید:

با

توکل
تلاش کن!
ولی
تسلیم باش!

بالاخره می‌رسی به آخرکار؛ یعنی، «ن» تا دوست داشتن! کامل شود.
در اینجا اگر،

نادم باشی از لغزش هایت
ناجی خواهد آمد، یعنی،
نور نجات بخش
سپس
نکهت شبنم و پاکی را می‌بویی!
و
نگاهبان حضرت عشق می‌شوی و عمری به،
نیایش یار می‌پردازی و آنگاه
ندیم عشق می‌شوی و در آخر جوهر هستی را
نوش می‌کنی و همه‌ی وجودت حضور سبزِ او می‌گردد و لا غیر!

دل لحظه‌ای سکوت کرد و روی به عقل کرد و گفت:
اینجا خلوت خاص حق است، دیگر جای تو نیست!
دیگر تو، توان فهمیدن، حتی شنیدن آن را نداری.
باید بروی دنبال کارت، پی همان استدلال‌های چوبین!
عقل با دلخوری سر به پایین انداخت و در حالی که انگشت حیرت به دندان می‌گزید رفت تا در بسترِ زمین، یقه‌ی یک فیلسوفِ نهیلیسم را بگیرد!

دل طربناک و ترانه‌خوان به سوی «پژواک رنگین‌کمان» پرگشود تا سرِ سفره دوست، لقمه نور نوش کند!

«هلن کلر» عقل را به دانایی تعبیر کرده و بسیار زیبا می‌سراید:

دانایی قدرت است.
نه!
دانایی سعادت است
چرا که دانایی، دانشی گسترده و ژرف
شناخت هدف‌های راستین از دروغین
و پدیده‌های والا
از مفاهیم پَست است!

«پائولو کوئلیو» ثمره‌ی عقل را «خوب فکر کردن می‌داند و از قول «کنفوسیوس» چنین می‌گوید:

خوب فکر کردن یعنی، بدانی چگونه از ذهن و قلب،
از نظم و احساس استفاده کنی،

وقتی چیزی را بخواهیم،
زندگی ما را به طرف آن راهنمایی می‌کند.
اما، از راه‌هایی که انتظارش را نداریم
خیلی پیش می‌آید که گیج بشویم،
چون این راه‌ها ما را به شگفت می‌آورند
و فکر می‌کنیم در مسیر اشتباهیم!
برای همین می‌گویم: بگذار احساست تو را راهنمایی کند،
اما، برای ادامه‌ی این راه، نظم داشته باش!

پس دانستیم، اندوه که مولود رنج است، برای ساخته شدن روح

آدمی و تقرّب به خداوند ضروری است. امّا گفتیم: رنج‌هایی که تقدیر و خواست خدا باشد، نه رنج‌هایی که به دست خودمان برای خویشتن به وجود می‌آوریم، امّا چه کنیم که کمتر دچار اشتباهات و در نهایت در برابر اندوه و رنج‌ها، خودساخته شویم؟ چه کنیم تا از آنهایی نباشیم که به فرزندان فرداهایمان بگوییم:

«ما را زندگی ساخت، خدا کند شما را اندیشه بسازد!

و این مهم را بدانیم که **«جوان بودن، عذر موجهی برای اشتباه کردن نیست!»** زیرا؛

گاه نخستین اشتباه،

آخرین اشتباه زندگیمان می‌گردد!

«آنتونی رابینز» با بیانی فهیم می‌گوید:

موفقیت نتیجه تشخیص درست است.

تشخیص درست نتیجه تجربه است.

تجربه نیز اغلب نتیجه تشخیص نادرست است.

امّا چگونه می‌توان از تشخیص نادرست پرهیز کرد؟

خداوند در سوره زُمَر آیه ۱۷ پاسخ می‌دهد:

فَبَشِّرْ عِبادِ اَلَّذینَ یَسْتَمِعُونَ اْلقَوْلَ فَیَتَّبِعُونَ اَحْسَنَه اُولئِکَ اَلّذینَ هَدٰهُمُ اللّهُ وَ اُولئِکَ هُمْ اُولُوا الالْباب

«آن بندگان را به رحمت من بشارت ده که چون سخنان را بشنوند نیکوترین آن را عمل کنند. آنان هستند که خدا آنها را به لطف خاص خود هدایت فرموده است و هم آنان به حقیقت، خردمندانِ عالمند!»

فقط مشورت!

شادکام، انسانی است که در همه امور با فرزانگان به مشورت می‌پردازد که طبعاً در این مسیر حرکت کردن حرکتِ در بستری است که انسان طعم خوشبختی و نیکبختی را حتماً می‌چشد، **امّا براستی فرقِ بین انسان خوشبخت و انسان بدبخت چیست؟**

در یک کلام!

خوشبخت، کسی است که

از دیگران عبرت گیرد

و بدبخت، کسی است که

مایه عبرت دیگران گردد!

پس مشکلات قسمت دوم را که «مشکلات خود ایجادی» می‌نامیم می‌توانیم با تفکر و مشورت و اندیشه توأم با عمل و در بستر:

تلاش ، توکل ، تسلیم

و بر سه پایه: امید ، ایمان ، عشق

بنا نهیم که یقیناً شاهد مقصود را به آغوش خواهیم کشید و معضلات خود را رفع خواهیم نمود.

ظریفی گوید: اگر «م» مشکلات را برداریم، می‌شود!؟... ببینید! پس آن‌قدرها هم سخت نیست، امّا یک چیز مهم را فراموش نکنید! **در هندسه نزدیکترین فاصله بین دو نقطه، خط راست است، امّا در زندگی دورترین فاصله بین دو نقطه خط راست است و همیشه دو راه وجود دارد، یکی از آنها آسان و تنها پاداشش این است که آسان است و راه دیگر سخت امّا پاداشش نیک فرجامی است!»**

و طبعاً پاک‌اندیشان و راست قامتان در زندگی چون بر بستر عقیده و حقیقت حرکت می‌کنند، رنج‌های بی‌شماری را تحمل خواهند کرد که در این میان یکی از رهیافت‌های نجات و آرامش ما، «دعا» است!

راستی!

راجع به‌دعا چه می‌دانید؟

آخرین باری که دعا کردید کی بود؟

لطفاً کمی راجع به«دعا» فکر کنید

تا در فصل بعدی به‌آن بپردازیم!

چکیده مطالب:

ــ عقل، یگانه چراغ راه ما در این ظلمتکده است!

ــ اگر می‌خواهید قدرت داشته باشید، در تعالی عقل خود کوشا باشید.

ــ عقل نیز مانند: شادی و غم موهبتی است خدادادی و ما همه با یک میزان عقل به دنیا می‌آییم، ولی در طول زندگی با کسب تجربه از دیگران می‌توانیم این موهبت خدادادی را افزون کنیم!

❋ جان کلام:

یکی از دلایل حیات و مهمترین وظیفه ما دراین جهان تلاش در کسب و افزایش عقل و دانایی است!

چرا و چگونه دعا کنیم؟

«شادکردن قلبی با یک عمل، بهتر از هزاران سر است که به نیایش خم شده باشد!» «گاندی»

بدیهی است، آنچه در نهایت رنج و تألم انسان را تسلیٰ و آرامش می‌دهد، گفتگو با آن قدرت مطلق مهربان است و این یکی دیگر از مزایای رنج است، هرچند که انسان بایستی در شرایط شادی هم حضور خداوند را مانند لحظات غبارآلود اندوه احساس کند ولی در یلدا شب‌های بی‌کسی ظلمانیش آنگاه که غم حتی مجال آمد و شد آه را بر گلویش می‌بندد، آنگاه تمام رنج‌ها و گفته‌هایش قطرات اشکی می‌شود که برسجاده سبز دعایش می‌ریزد و از آن یگانه لطیف، راه نجات را می‌طلبد.

(مسیح مقدس) در انجیل می‌فرماید:

طلب کن، به تو اعطا خواهد شد!

جستجو کن، خواهی‌اش یافت!

در را بزن، به رویت گشوده خواهد شد!

و «مولانا» با نگاهی به انجیل می‌سُراید:

گفت پیغمبر که چون کـوبی دری

عـاقبت زان در بـرون آیـد سـری

چون نشینی بر سـر کـوی کسـی

عاقبت بینی تـو هـم روی کســی

چون ز چاهی برکنی هر روز خاک

عاقبت انـدر رسـی در آب پـاک

در این مرحله، نیایش و دعا نیمه‌ی گمشده‌ی دیگر انسان است که با تمام وجود خویش او را فریاد می‌زند.

«جی پی وسوانی» ـ عارف هـندی ـ حکـایت لطـیف و ژرفـی را درباره‌ی دعا می‌گوید:

حکایت مردم شهر پابرهنه:

شهری بود به نام «شهر پا برهنه‌ها». در یک صبح سرد زمسـتانی مردی وارد این شهر شد. وقتی که از قطار پـیاده شـد، مـتوجه شـد ایستگاه قطار آنجا، مانند همه‌ی ایستگاه‌های قطار مملو از جمعیت بود و مسافران می‌کوشیدند از میان جمعیت راه خود را باز کنند و به قطار مورد نظرشان برسند. مرد در نـهایت شگـفتی مـتوجه شـد کـه همه‌ی آنها پابرهنه هستند.

هیچ کس کفش به پا نداشت. او از ایستگاه بیرون آمد و سوار تاکسی شد. در تاکسی متوجه شد که راننده هم کفش نپوشیده است.

بنابراین از راننده پرسید: «ببخشید، چرا مردم این شهر بر خلاف مردم شهرهای دیگر کفش به پا ندارند؟»

راننده گفت: «بله، درست است، چرا ما کفش نمی‌پوشیم؟ چرا؟»

مرد وقتی که به هتل رسید، دید که مردم آنجا هم پابرهنه هستند. مدیر، صندوقدار، باربرها، پیشخدمت‌ها همه پابرهنه بودند. از یکی از آنها پرسید: «می‌بینم که شما کفش به پا ندارید. آیا چیزی درباره‌ی کفش نمی‌دانید؟»

پیشخدمت گفت: «چرا، ما کفش را می‌شناسیم.»

ـ پس چرا کفش نمی‌پوشید؟

ـ بله درست است. چرا کفش نمی‌پوشیم؟

ـ نمی‌دانید که کفش، پا را در برابر سرما محافظت می‌کند؟

مرد گفت: «البته که می‌دانم. آیا آن ساختمان را می‌بینی؟ آن ساختمان یک کارخانه‌ی تولید کفش است. ما از داشتن آن به خود می‌بالیم و هر یکشنبه آنجا جمع می‌شویم تا به سخنان مدیر کارخانه درباره‌ی فواید کفش گوش دهیم.»

ـ پس چرا کفش نمی‌پوشید؟

ـ آه درست است، چرا کفش نمی‌پوشیم؟

آری! مانند: اهالی آن شهر همه‌ی ما به دعا اعتقاد داریم. همه‌ی ما ایمان داریم که دعا می‌تواند بسیاری از خواسته‌های ما را تحقق بخشد. می‌دانیم که دعا می‌تواند معجزه بیافریند، ما را تغییر دهد، زندگیمان را متحول کند و ما را احیا کند. ما از نیروی اعجازانگیز دعا آگاهیم. با این حال دعا نمی‌کنیم. چرا؟ سوال همین جاست. چرا دعا نمی‌کنیم؟

«پائولو کوئلیو» دعا کردن را در حکایت لطیفی چنین می‌نگارد: زن کشاورزی بیمار شد، کشاورز به سراغ یک راهب بودایی رفت و از او خواست برای سلامت همسرش دعا کند.

راهب دست به دعا برداشت و از خدا خواست همه‌ی بیماران را شفا بخشد.

ناگهان کشاورز دعای او را قطع کرد و گفت: «صبر کنید! از شما خواستم برای همسرم دعا کنید و شما دارید برای همه‌ی بیماران دعا می‌کنید!»

راهب گفت: «من دارم برای همسرت دعا می‌کنم.»

کشاورز گفت: «اما برای همه دعا کردید، با این دعا، ممکن است حال همسایه‌ام که مریض است، خوب بشود و من اصلاً از او خوشم نمی‌آید.»

راهب گفت: «تو چیزی از درمان نمی‌دانی، وقتی برای همه دعا می‌کنم دعاهای خودم را با دعاهای هزاران نفر دیگری که همین الان برای بیماران خود دعا می‌کنند، متحد می‌کنم، وقتی این دعاها با هم متحد شوند، چنان نیرویی می‌یابند که تا درگاه خدا می‌رسند و سود آن نصیب همگان می‌شود.

دعاهای جدا جدا و منفرد، نیروی چندانی ندارد و به جایی نمی‌رسد!»

«دکتر شریعتی» معتقد است: «آنگاه که تقدیر واقع نگردید، از تدبیر نیز کاری ساخته نیست خواستن اگر با تمامی وجود و با بسیج تمامی اندام و نیروهای روح و با قدرتی که در آن صمیمیت هست تجلی کند، اگر همه هستی‌مان را یک خواهش کنیم، یک خواهش مطلق شویم و اگر با هجوم و حمله‌های صادقانه و سرشار از یقین و امید و ایمان «بخواهیم» قطعاً پاسخ خواهیم گرفت!»

و در خصوص نحوه دعا کردن می‌گوید: «دعا باید همچون سخن گفتن طفلی باشد با پدرش، هرچه گستاخانه‌تر و مصرانه‌تر ـ همچون طلب

کار ـ دعا بشود، به اجابت نزدیکتر است!»

نگارنده در فرایند دعا کردن دکتر می‌نگارد:

اگر چنین دعا کنید
آنگاه در انتظار اجابت آرزوهایتان بمانید
شتابناک و سینه چاک
با اشتیاقی لجام گسیخته
مانند: میزبانی که پشت پنجره
منتظر آمدن قطعی! میهمانش لحظه شماری می‌کند
و اکنون عطر و بوی رسیدن را در مشام خویش احساس می‌کند!

«شیلا گراهام» نیز شتابناک و شیفته، کلام دکتر را به نوعی دیگر می‌سراید:

اگر چیزی را جداً بخواهید هر چه زا بخواهید می‌توانید به‌دست آورید
شما باید آن چیز را آن قدر با شوق و از صمیم قلب بخواهید که از پوست فوران کند
و به انرژیی که جهان را
خلق کرده است متصل شود!

«اُشو» دعا را این گونه می‌پندارد:

شما هر چه بخواهید می‌توانید بر خود تحمیل کنید.
امّا، لحظه‌ای که احساس می‌کنید
نمی‌توانم بیشتر از این بروم!
به دعا متوسل می‌شوید.
در آن لحظه، با صدای بلند خدا را بخوانید و به او بگویید:
تا آن جا که می‌شد با پاهای لنگانم آمدم،

امّا از این جلوتر در توانم نیست،
حالا تو از من مراقبت نما!
آن گاه، در انتظار شگفتی‌های حیرت‌انگیز بمانید که بزودی رخ می‌دهد!

حکایت پییر کوری و دعا:

امّا، «پییر کوری» ـ همسر ماری کوری ـ نوع دیگری از دعا را برای ما بازگو می‌کند:

یک روز «پییر کوری»، یکی از نامزدهای جایزه‌ی علمی نوبل، در آزمایشگاهش بر روی میکروسکوپی خم شده بود و در آن نگاه می‌کرد. دانشجویی وارد شد و متوجه میکروسکوپ نشد. تصور کرد که پیر کوری مشغول دعا کردن است. پس آهسته به طرف در خروجی آزمایشگاه رفت، امّا پییر کوری او را صدا زد.

دانشجوی مزبور گفت: «استاد، تصور کردم که شما مشغول دعا کردن بودید.»

پییر کوری با سادگی معمولش گفت: «بله، من مشغول دعا کردن بودم.» و بعد به سراغ میکروسکوپش رفت. سپس اضافه کرد: «همه‌ی علوم، تحقیقات و مطالعات، دعاهایی هستند که خدا رازهای ابدیَش را بر ما آشکار می‌کند، زیرا خداوند رازهایی دارد و فقط زمانی پرده از آنها برمی‌دارد که انسان مشتاقانه به جستجوی گشودن آنها باشد. خداوند همه‌ی رازهایش را عیان نکرده است، بلکه پیوسته خود، برنامه‌ها و حقایقش را بر کسانی که به جستجوی آنها هستند متجلی می‌کند.»

دکتر «الکسیس کارل» گوید: «**نیایش، کششِ روح است بسوی کانون**

غیر مادی جهان و اساس نیایش بر دو پایه استوار است: فقر ـ عشق.»

و معتقد است که بهترین نیایش، نیایشی است که بخاطر دیگری باشد که به مراتب اثر بخش‌تر است.

«جی. ای لسینگ» کامل‌ترین دعا را شکرگزاری از خداوند می‌داند و می‌گوید:

تنها فکر حق شناسانه درباره‌ی خدا،

کامل‌ترین دعاست.

امّا «جین اینگلو» سخن جالبی راجع به دعا دارد، او می‌گوید:

«در طول زندگی، خدا را شُکر کردم که تمام دعاهایم را مستجاب نکرده است!»

ولی «جبران خلیل جبران» با دلگیری خاصی می‌گوید:

«شما که در دردمندی نیایش می‌کنید، کاش! در شادمانی و روزهای فراوانتان نیز نیایش می‌کردید!»

«دکتر شریعتی» با دلی پُردرد می‌گوید: **«نیایش تجلی اندیشه‌های بزرگ است که نیازهای بزرگتر و دردناکتری دارد، مثل: احساس باز ماندن از کمال در سلسله تکامل، به سوی خدا و محروم شدن و عقب ماندن از گروهی که توانستند در این راه خود را لِه کنند. این افکار چنان وحشتی را در دل ـ انسانی که فراتر از دیگران می‌اندیشد ـ بر پا می‌کند که برای دیگران قابل درک نیست!»**

سپس اشاره‌ای دارد به سوره والعصر در قران کریم:

«قسم به زمان که انسان‌ها همه در زیان کاری‌اند، مگر آنان که به خدا ایمان آورده و نیکوکار شدند و به درستی و راستی و به پایداری در دین یکدیگر را سفارش کردند و به حفظ دین و اطاعت حق ترغیب و

تشویق کردند.»

وگوید: هر بار که آن را خواندم به طول قرن‌ها و به وسعت رودها گریستم.

«جی پی وسوانی»، با نگاهی عارفانه و عاشقانه درباره‌ی دعا می‌گوید:

«لازم نیست که دعاهای معین و مُدوَّن به خدا بکنیم. دعا باید خودانگیز باشد و از قلبی مالامال از عشق برخیزد. ممکن است یک نگاه پرمحبت یا آهی عمیق نزد خدا بیش از هزاران دعای معین و مدون روزانه پذیرفته شود. برای دعا حس و عاطفه لازم است، زیرا مهم‌تر از کلماتی که به زبان می‌آوریم، موج عشقی است که این کلمات در بر دارند!»

حکایت آهِ عاشقی:

کارگری هر روز بعد از اتمام کار در کارخانه برای انجام مراسم نیایش عصر به معبد می‌رفت. یک روز به دلیلی در کارخانه گرفتار شد و نتوانست به آغاز مراسم برسد. پس از اتمام کارش به سوی معبد دوید. وقتی که به آنجا رسید دید که «پوجاری» کاهن معبد بیرون می‌آمد.

کارگر پرسید: «آیا مراسم دعا تمام شده است؟»

پوجاری گفت: «بله، مراسم تمام شده است.»

مرد کارگر آهی حاکی از اندوه کشید. پوجاری با مشاهده‌ی اندوه او گفت: «آیا حاضری آهِ اندوهت را با ثوابِ به جا آوردن مراسم نیایش عصر با من عوض کنی؟»

مرد کارگر گفت: «بله، با خوشحالی حاضرم این کار را بکنم.» زیرا

همیشه مراسم نیایش عصر را به جا آورده بود، امّا پوجاری گفت: «همان آه صمیمانه و ساده‌ی تو ارزشمندتر از همه‌ی مراسم نیایشی است که من در تمام عمر خود به جا آورده‌ام!»

مناجات کودکی‌های «جان مالیولا» را می‌خوانیم. آیا می‌توانید نکته ژرف و نازکی که در این نیایش کودکانه هست، دریابید:

یک پسر کوچک
به یک ستاره نگاه کرد
و گریه را سر داد
ستاره گفت:
پسر، چرا گریه می‌کنی؟
پسر گفت:
تو خیلی دور هستی
من هرگز قادر نخواهم بود
تو را لمس کنم
ستاره پاسخ داد
پسر اگر من هم اکنون
در قلب تو نبودم
تو نمی‌توانستی
مرا ببینی!

یک خبر خوش! آن نکته ژرف و لطیف این است که اگر شما خداوند را صدا می‌کنید و از نیایش خود با او لذت می‌برید، یقین داشته باشید که:

«خداوند در دل شما مَحْمِل گزیده است.»

باز هم حکایت بالا را بخوانید و مفهوم واژگان آن را زیر زبان دل مزه مزه کنید!

راستی تابه حال نیایش بامزه خوانده‌اید؟ پس برای تغییر آب و هوای دلتان بخوانید:

نیایش بامزه!

کشیشی در یک صبح به قصد شکار حرکت کرد بعد از ساعتی، چند کبک با تفنگ خود زد. در راهش بسوی مقصد، با یک خرس خاکستری روبرو شد. کشیش هیجان‌زده از درختی بالا رفت. چشمانش را به سوی آسمان دوخت و گفت: ای خدا! آیا تو دانیال را از کمینگاه شیر نجات ندادی؟ هم‌چنین یونس را از شکم نهنگ؟ آه! خدایا استدعا می‌کنم مرا هم نجات بده! ولی خدایا، اگر نمی‌توانی به من کمک کنی! لطفاً به آن خرس هم کمک نکن!!

حال به نیایش لطیف و ساده‌ی جی. پی. واسوانی ـ عارف هندی ـ گوش می‌دهیم که برایمان می‌سُراید:

دریا بی کران است و زورق من کوچک.
به «تو» توکل می‌کنم که همه کس را حمایت می‌کنی.



بامن بمان که ظلمت شب از راه می‌رسد.
وقتی که هیچ یاوری نیست و آسایش گریخته است.
خدایا! ای یاور بی‌کسان با من بمان!
در هرلحظه به حضور «تو» نیازمندم!
چه چیزی جز لطف «تو» می‌تواند ترس‌ها را در هم شکند؟

چه کسی جز «تو» می‌تواند راهنما و پناه من باشد؟
در روزهای ابری و آفتابی با من بمان!



از هیچ دشمنی نمی‌هراسم، چون «تو» در کنار منی!
آنجا که «تو» هستی اشک‌ها سوزنده نیستند،
مرگ هم تلخ نیست.
اگر با من بمانی، همیشه پیروزم.



کشتی هایم به دریا رفته‌اند.
حتی اگر بادبان‌ها و دکل‌های شکسته بازگردند،
به دستی اعتماد دارم که هرگز شکست نمی‌خورد!
و از پلیدی، نیکی به بار می‌آورد.
حتی اگر کشتی‌هایم در هم شکنند
و همه امیدهایم غرق شوند
فریاد می‌زنم: به «تو» اعتماد می‌کنم!

به تعبیری دیگر، نیایش، گفتگوی لطیفی است با حضرت دوست و خواندن اوست به زیباترین و سبزترین واژگانی که او دوست دارد.

امّا، خواندن خداوند با کلماتی که او دوست دارد یعنی چه؟

توجه فرمایید! اگر من و شما که از مدت‌ها قبل با هم خلوتی داشتیم و دلمشغولی عزیزی برای هم بودیم، یک کلمه بصورت رمز بین ما باشد مِثل: «باران» یک روز که شما مشغول صحبت در جمع دوستان خود هستید، کسی می‌آید و به شما می‌گوید: شخصی آمده و می‌گوید: که با شما کار دارد. شما می‌گویید: صبر کند الان می‌آیم. ولی

این بار می‌آید و می‌گوید: که شخصی آمده و می‌گوید: من (باران) هستم و شما به محض شنیدن واژه (باران) به یاد خاطره شِکرینِ مشترکتان افتاده و چهره‌تان شاداب گشته، از اطرافیان عذر می‌خواهید و فوراً به محل ملاقات می‌روید.

این نوعِ یعنی، خواندن کسی با کلماتی که او دوست دارد، خداوند هم دوست دارد که او را بخوانیم از لسانی که هرگز آلوده نبوده و با واژگانی که هرگز کسی را جز او نستوده‌ایم، با دهانی که هرگز گناه نکرده‌ایم! امّا مگر دهان بی‌گناه هم یافت می‌شود؟

مولانا می‌گوید: آری!

گر نداری تو دم خوش در دعا	رو دعا می‌خوان ز اخوان صفا
بهر این فرمود با موسی خدا	وقت حاجت خواستن اندر دعا
کای کلیم‌الله ز من میجو پناه	با دهانی که نکردی تو گناه
گفت موسی من ندارم آن دهان	گفت ما را از دهان غیر خوان
از دهان غیر کی کردی گناه	از دهان غیر برخوان کای اله

امّا به تعبیری دیگر «نیایش» پاک کردنِ دل است از غبارِ آلودگی‌ها و بارورکردن درخت ایمان درگلستان روحمان!

حکایت لطیفی از دعا و ایمان برایتان بگویم:

حکایت ایمان:

روزی یک کشتی در دریا اسیر طوفان شد، از تمامی مسافران فقط دو نفر ماندند که به سختی خود را به جزیره‌ای رساندند. یکی از آنان فردی باایمان و دیگری بی‌ایمان بود.

یک روز بعد از دعاهای زیاد ـ توسط فرد با ایمان ـ ازکنار دریا

به‌طرف کلبه آمدند؛ ناگهان دیدند که کلبه‌شان آتش گرفته. مرد بی‌ایمان گفت: «لعنت به این شانس که این همه، نتیجه‌ی دعاهای تو است!!»

مرد با ایمان گفت: «حتماً این هم حکمتی دارد نباید نگران باشیم، زیرا خداوند ما را می‌نگرد!»

فردای آن روز یک کشتی به جزیره آمد و آنها را نجات داد.

ناخدای کشتی گفت: «دیروز ما دود را دیدیم و فکر کردیم حتماً به کمک احتیاج دارید و به طرف جزیره آمدیم.»

«امانوئل» بعد از شنیدن این حکایت می‌گوید:

وقتی ایمان داشته باشیم همه چیز به سوی یگانگی با خدا در حرکت است، آن‌گاه موانع دارای معنا و مفهوم و به شکل متفاوتی خواهند بود.

از دیدگاه بشری

این موانع

بازدارنده هستند

امّا در بینش الهی

آگاهانه و آموزنده‌اند!

حمام روح !!

یک سوال: «چرا دستتان را می‌شویید؟»

حتماً جواب می‌دهید: «برای رفع غبار!»

می‌پرسم: «با غبار نشسته بر دل چه می‌کنید؟»

جواب می‌دهید...؟!

سوال بعدی: «جسمتان را چرا استحمام می‌کنید؟»

جواب می‌دهید: «برای رفع آلودگی.»
می‌پرسم: «روحتان را کجا استحمام می‌کنید؟»
جواب می‌دهید......؟!

براستی حمام روح شما کجاست؟!

سوال بعدی: «ظاهر و اندام خود را در کجا می‌بینید که کاستی‌های آن را برطرف کنید؟»
جواب می‌دهید: «در آینه.»
می‌پرسم: «روحتان را در کجا می‌بینید؟»
جواب می‌دهید:...؟!
به راستی آینه‌ی روحتان کجاست تا کاستی‌های آن را در آن ببینید؟

شما بهترین خوردنی‌ها را با وسواسی خاص جمع کرده و به دهان می‌گذارید و آن می‌شود غذای جسم شما!

امّا، غذای روح شما چیست؟

چه چیزی عزیزتر و لطیف‌تر از واژگان صورتی با حضور شفاف اشک شوق در کنار سجاده سبز، زیر نگاه آبی آرام حضرت دوست می‌باشد؟

نظر شما چیست؟ به سوالات قبلی خودتان جواب دهید!

امّا، یکی از زیباترین صورت‌های نیایش نماز است که در همه ادیان به نوعی حضور دارد. چنانچه گفته‌اند:

هر گاه می‌خواهید با خدا صحبت کنید،
نماز بخوانید!
و هرگاه می‌خواهید خدا با شما صحبت کند،
قرآن بخوانید!

گوش جان می‌سپاریم به نیایش نیاکان تشنگی ـ امام حسین(ع) ـ که در ظهر عاشورا، در آخرین لحظه‌های حیات دنیوی خویش، روی به آسمان عطشناک دنیا کرده و می‌سُراید:

یا عُدَّتی عِندَ شِدَّتی (ای که به من وعده می‌دهی در سختی‌ها)

و یا غَوْثی فی کُرْبَتی (و ای پناه من در گرفتاری‌ها)

اُحْرُسنِی بِعَینکَ الَّتی لاتَنامُ (نگاهبان باش مرا به چشمانی که خواب ندارد)

وَاکْفِنی بِرُکْنِکَ الّذی لایُرام (و کفایت نما مرا به ستونی که ریزش ندارد).

به تعبیری دیگر: نیایش، شناختِ خویشتنِ خویش است، به این معنا که انسان در حضور آن یگانه نقاط ضعف خویش را بیان کرده و از او می‌خواهد که آن نقاط ضعف را به نقاط قوت تبدیل نماید، در حقیقت خود را نقد می‌کند.

«دکتر شریعتی» در تکمیل این نظریه خود می‌گوید:

خدایا! آرامشی به من عطا کن

تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم.

شجاعتی به من ده تا چیزهایی را که می‌توانم، تغییر دهم.

و عقلی، که تفاوت میان این دو را تشخیص دهم!

امّا چرا می‌گویند اگر با دلی شکسته، نگاهی خیس و استمراری توأم با یقین هر دری را بکوبید باز می‌شود؟ به دو دلیل:

۱ ـ قدرت واژگان

۲ ـ دو طرفه بودن هر عملی در این جهان

۱ـ قدرت واژگان:

اگر بدانیم واژگان چه قدرت عظیمی دارند در به کار بردن کلمات دقت فزاینده‌ای را به کار می‌بردیم. برایتان بگویم واژگان دارای عطر و بو، طعم و مزه و احساس و در نهایت قدرت شگرفی هستند!

تبر، هیزم را می‌شکند

و سنگ، شیشه را.

کلماتِ لطیف، روح را

متعالی

و کلمات کثیف می‌توانند روح را

متلاشی

کنند!

● **واژگان عطر و بو دارند!**

یک سبد گل یاس را در یک صبح بهاری تصور کنید که محبوبی سر میز صبحانه‌تان و در پیشِ روی شما نهاده، رنگ لطیف و سپید یاس با رایحه دلپذیرش تمام هستی‌تان را به شعف می‌آورد. نگاه کنید و حالا بو بکشید! وه که چه عطر دلپذیری!!

اینک به بیرون از شهر می‌روید، بعداز طی چند ساعت، در میان جاده پیاده می‌شوید و به یکی از آبریزگاههای وسط جاده مراجعه می‌کنید. خوب نگاه کنید! بوی آمونیاک در فضای نمناک و نَمور و مُتِعَفّن آن پیچیده، در گوشه و کنار آبریزگاه فضولات و کثافاتی ریخته شده، چه صحنه تهوع‌آوری، بوی گَند تمام فضا را پر کرده، حالا نفس عمیقی بکشید! می‌توانید.....؟!

در این لحظه اصلاً دوست ندارید که نفس بکشید!

پس، واژگان دارای عطر و بو هستند.

● **واژگان طعم و مزه دارند!**

یک لیموترش را در نظر بگیرید، که آن را با چاقو به دو نیم کرده، سپس یک نیمه‌ی آن را فشار داده و در دهان خود می‌چکانید. چه احساسی دارید؟ در همین حال ملاحظه می‌کنید که غدد بزاقی دهانتان ترشح می‌کند و چین و چروکی در صورتتان پدید می‌آید.

اکنون تصور کنید یک بسته شکلات (کاکائو) را به دو نیم کرده و یک قسمتی از آن را در دهان می‌گذارید، خوب آن را مزه‌مزه کنید، ببینید چه طعم شیرینی دارد. حال وضعیت قبلی را ندارید و احساس شیرینی دارید. پس، واژگان دارای طعم و مزه هم هستند!.

● **واژگان احساس دارند!**

دریک پگاه بهاری، پروانه‌ای را بنگرید که با بال‌های زرد و صورتی بر بالای گل سرخ در پرواز است و بر گلبرگ‌های آن گل که از شب قبل شبنمی برآن محمل گزیده، می‌نشیند و شاخک خویش را در دل گل سرخ فرو برده و شیره جان گل را می‌نوشد. تصور کنید چه صحنه‌ی دلپذیریست.!!

اینک بچه گربه‌ای را تصور کنید که در یک غروب زمستان با چشمانی وحشت‌زده در عرضِ خیابان سرگردان است که به ناگاه کامیونی از راه می‌رسد و بچه گربه در زیر چرخ آن کامیون له می‌شود و محتویات مغز او در روی آسفالت پراکنده می‌شود. به این صحنه نگاه کنید! حتماً دوست ندارید که نگاه خود را ادامه دهید.

اینک دانستیم: واژگان هم‌چون سیم‌های برق با خود بار الکتریکی عظیم و نادیدنی «احساس» را حمل می‌کنند و از قدرت نامریی

فزاینده‌ای برخوردارند که غالبِ مردم از آن بی‌خبرند!

حال که از قدرت واژگان باخبر شدیم، خوب است جدیدترین آزمایش دانشمندان را به منظور نشان دادن آثار دعا برگیاهان بخوانیم.

یکی از دانشمندان اروپایی یک گیاه خانگی را مانند: «دیفن باخیا» مدت‌ها در اتاق خویش نگهداری می‌کند و به سر برگهای آن دستگاه آنسفالوگرافی [1] وصل می‌کند. سپس سر ساعت ۱۲ هرشب برای گیاه دعا می‌کند؛ به محض دعا کردن، گیاه حساسیت نشان داده و آثار آن در دستگاه آنسفالوگرافی ثبت می‌شود. برای اطمینان از این اثر، دانشمند مذکور به پیشنهاد چند نفر از محققین به یکی از نقاط دور دست شهر رفته، و محققین مذکور را درکنار گیاه می‌گذارد تا در موقع لزوم آثار دعا را ثبت کنند.

باز هم سر ساعت ۱۲ شب شروع به دعا کردن می‌کند و در مقابل چشمان حیرت‌زده محققین دستگاه، رأس ساعت مذکور شروع به کار می‌کند.

برای حصول اطمینان، دانشمندان مربوطه با یکدیگر قرار می‌گذارند که مثلاً: اگر آنها در حال حاضر در انگلستان هستند، محقق موردنظر به کشور آلمان برود که هم از نظر زمان دارای اختلاف می‌باشد و هم در فاصله‌ای بسیار دور هستند.

دانشمند مذکور به کشور آلمان رفته و باز هم سر ساعت ۱۲ شب

۱- دستگاه آنسفالوگرافی دستگاهی است که جهت آزمایش و اخذ نوار مغزی برای انسان‌ها استفاده می‌کنند، دارای گیرنده‌های کوچکی است که آن را به نوک انگشتان دست و پا وصل می‌کنند، سپس بوسیله آن از مغز نوار تهیه می‌کنند. این دستگاه دارای حساسیت خاصی می‌باشد.

شروع به دعا خواندن برای گیاهش می‌کند و در انگلیس درکنار همان گیاه چشمان متحیر دانشمندان مشاهده می‌کنند که علیرغم اختلاف زمان و دوری راه، به محض دعا خواندن محقق، گیاه از طریق دستگاه آنسفالوگرافی از خود حساسیت نشان می‌دهد.

اکنون دانستیم: دعا چه تأثیر شگرفی برای گیاهان دارد و یقین آوریم که برای انسان بسیار معجزه آفرین خواهد بود!

۲ـ هرچیزی در این جهان دو طرف دارد:

«راما کریشنا» دو طرفه بودن اعمال را در غالب حکایتی چنین می‌نگارد:

در روزگاری دور، مردی از دره‌ای می‌گذشت که به چوپان پیری برخورد، غذایش را با او تقسیم کرد و مدت طولانی درباره‌ی زندگی با او صحبت کرد و بعد، صحبت به وجود خدا رسید.

مرد روی به چوپان کرد و گفت: اگر به خدا اعتقاد داشته باشیم، باید قبول کنیم که آزاد نیستیم و مسؤول هیچ کدام از اعمالمان نیستیم زیرا گویند: او قادر مطلق است و اکنون و گذشته و آینده را می‌شناسد.

چوپان بناگه زیر آواز زد و پژواک طنین در دره پیچید. سپس ناگهان آوازش را قطع کرد و شروع کرد به ناسزا گفتن به همه چیز و همه کس، صدای فریادهای چوپان نیز در کوه می‌پیچید و به سوی آن دو باز می‌گشت. مرد با حیرت به چوپان نگاه می‌کرد.

چوپان گفت: زندگی همین دره است، آن کوه‌ها، آگاهی پروردگارند و آوای انسان سرنوشت او، آزادیم آواز بخوانیم یا ناسزا بگوییم امّا هر کاری که می‌کنیم به درگاه او می‌رسد و به همان شکل به سوی ما

بازمی‌گردد.

خداوند، زندگی و هستی، همه و همه پژواک کردار ما هستند.

مولانا با اعتقاد به دو طرفه بودن اعمال ما در دنیا و شنیدن این حکایت می‌سراید:

این جهان کوه است و فعل ما نداست

سوی ما آید نداها را صدا

«ژان پُل سارتر» می‌گوید: اگر در گوشه‌ای از این جهان چمدانی را برداریم، در گوشه‌ای دیگر از جهان خلاء چمدان کاملاً محسوس می‌گردد. به طور مثال: هر دَم ما یک بازدَم بدنبال خواهد داشت.

هر دانه‌ای که در خاک می‌کاریم، قهراً روزی نهالی خواهد شد. هرگاه فریادی در کوه یا هر فضای بسته‌ای بکشیم، پژواک آن به‌طرف ما خواهد آمد.

«پائولو کوئلیو» در باب این که پژواک اعمال ما بی‌شک بسوی ما برگشت خواهد شد حکایت جالبی را نقل می‌کند:

پیرمردی بود که در طول عمرش کار کرده بود و در هنگام بازنشستگی کارخانه‌ای خرید و مدیریت آن را به پسرش سپرد و تصمیم گرفت بقیه‌ی عمرش را در حال استراحت در خانه‌اش بگذراند.

سه سال گذشت و پسرش مرتب غرولند می‌کرد و به دوستانش می‌گفت: پدرم هیچ کاری نمی‌کند، فقط باغچه را تماشا می‌کند و من مجبورم مثل برده کار کنم و شکم او را سیر کنم.

پسر جوان یک روز تصمیم گرفت که به این شرایط نابرابر پایان دهد. صندوق چوبی بزرگی ساخت و به ایوان خانه برد و به بهانه‌ای

به پدر گفت: پدر لطفاً وارد این صندوق شوید. پدر اطاعت کرد و پسر صندوق را در ماشین گذاشت و به کنار پرتگاهی رفت، وقتی خواست صندوق را به ته دره بیاندازد، صدای پدرش را شنید که می‌گفت:

پسرم اگر می‌خواهی مرا پایین بیاندازی، اشکالی ندارد، امّا صندوق را نگه دار، چون تو اکنون یک الگو ساخته‌ای و بچه‌هایت به موقع‌اش می‌توانند از این صندوق استفاده کنند!

اینک با توجه به قدرتی که واژگان دارند و با امعان نظر به دو طرفه بودن اعمال ما در جهان، یقین داریم که هرگاه دعا نیز اگر با تمام وجود و دلی شکسته و نگاهی خیس بیان گردد، قهراً جوابش را خواهد شنید، چنانچه خداوند نیز فرماید:

اُدْعونی اَسْتَجِبْ لَکُم (مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم). به عبارتی دیگر خداوند می‌فرماید: از تو به یک اشاره، از من به سر دویدن!

و «مولانا» در تأیید سخن خداوند فرماید:

تا نگرید ابر کی خندد چمن　　　تا نگرید طفل کی نوشد لَبَن

و «امانوئل» تاکید بر استمرار گریه طفل دارد و می‌گوید:

«بگذارید دعاهایتان، نجوایی مداوم باشد!»

این بحث را با نیایش «دکتر شریعتی» به‌اتمام می‌رسانیم:

خدایا! در برابر آن چه انسان ماندن را به تباهی می‌کشد،

مرا با «نداشتن» و «نخواستن»

رویین تن کن!

همه بدبختی‌های انسان بابت همین دو چیز است:

چون، «داشتن» انسان را محافظه کار و ترسو می‌کند!

و «خواستن»، آدم را بزدل و چاپلوس!

خدایا! به من توفیق تلاش در شکست ـ صبر در نومیدی
رفتن بی‌همراه ـ جهاد بی‌سلاح
کار بی‌پاداش ـ فداکاری در سکوت
دین بی‌دنیا ـ مذهب بی‌عوام
عظمت بی‌نام ـ خدمت بی‌نان
ایمان بی‌ریا ـ خوبی بی‌نمود
گستاخی بی‌خامی ـ مناعت بی‌غرور
عشق بی‌هوس ـ تنهایی در انبوه
و دوست داشتن بدون آن که دوست بداند، روزی کن!
خدایا! رحمتی کن تا در لحظه‌ی مرگ بربیهودگیِ لحظه‌ای که به نام زندگی تلف کرده‌ام، سوگوار نباشم!

امّا یک سفارش! یکی از لطیف‌ترین و عزیزترین عزیزانی که خیلی سریع خواست ما را لبیک می‌گوید، علی (علیه‌السلام) است. اگر یاد او کنیم، او زلال‌ترین، شفاف‌ترین، سریع‌ترین جواب لطیفی است که به انسان لبیک می‌گوید، چنانچه فرماید:

«اَنَاَ جَلیسُ مَنْ ذِکَرَنیْ»

(من همراه و همنشین کسی هستم که مرا یاد کند).

علی علیه‌السلام، یکی از واژگان عظیم و عزیزی است که خداوند بسیار دوست می‌دارد، پس، یاد علی (علیه‌السلام) نیز خود به نوعی خدا را یادکردن است. من پیشنهاد می‌کنم در خلوت خویش او را صدا بزنید و با او به گفتگو بنشینید، مطمئناً به صدق عرایضم پی خواهید برد، زیرا:

بجز از علی نباشد به جهان گره گشایی
طلب مدد از او کن چو رسد غم و بلایی

و این مهم را بدانید که حضور لطیف و حجیم و عظیم ایشان در کلبه‌ی حقیر هیچ دینی نمی‌گنجد. زیرا «علی علیه‌السلام» متعلق به همه‌ی انسان‌هایی است که مانند او دلی دردمند و تنها اما عاشق و وارسته و فهیم دارند، زیرا خود فرموده:

«من، زودباورانِ فهیم را دوست دارم!»

چکیده مطالب:

ـ دعا یعنی، هرچه دلِ تنگت می‌خواهد بگو! آنگاه منتظر باش تا طلوع خواسته‌هایت را به تماشا بنشینی!

ـ یک بار خلوت کردن با حضرت دوست را آزمایش کنید و هرچه می‌خواهید با زبانی ساده بیان کنید و منتظر وقوع اتفاقات شگرف آن باشید!

ـ دعا همیشه درخواست نیست! بلکه دعا کردن یعنی، نقد خویشتن، یعنی، حرکت از وضع موجود برای رسیدن به وضع مطلوب!

ـ دعا یعنی، شناخت و درک درست و دقیق از صفات نکوهیده و صفات پسندیده و درخواست از خداوند در جهت تضعیف و تقویت صفات فوق.

ـ فراموش نکنید! بزرگترین روانشناسان امروز می‌خواهند یک نکته را به انسان بیاموزند: لحظه‌ای با خودت و با خدایت خلوت کن!

ـ دعا یعنی، گفتگویی بس عاشقانه، ساده و لطیف با آن مهربان مطلق!

ـ مطمئن باشید! بهترین آرامش‌بخش در این جهان گفتگو با آن عزیز لطیف است!

ـ باید با تمام وجود و حضور خویش دعا کنیم، آنگاه هردری را بکوبیم به رویمان می‌گشایند!

ـ بیاموزید روحتان را با قطرات زلالِ اشک شستشو دهید، سپس با دانه‌های گندم دعا تغذیه کنید، اگر این گونه باشید بی‌شک حمام روح شما خلوت شماست و غذای روح شما، دعای شما!

ـ مواظب بکار بردن کلمات درباره خود باشید، زیرا، اکنون آگاهید که کلمات قدرت خارق‌العاده‌ای دارند!

ـ همیشه برای خود و دیگران و جهان از کلماتی لطیف و زیبا و پاکیزه استفاده نمایید تا خود نیز اینگونه باشید!

ـ سعی کنید رویین تن شوید با (نداشتن) و (نخواستن)، زیرا، (داشتن) و (خواستن) پایه و اساس همه رنج‌های آدمی است!

ـ باور کنید! باور کنید! یگانه پناه گرم و لطیف از تهاجم این گودالِ مدرنیسمِ وحشت‌زده! پشت بامِ گرمِ خداوند است. با آسانسور دعا!

✷ جان کلام:

دعا یگانه نردبان نور نجات‌بخش ماست، به‌سوی آن حقیقت شگرف، فقط یک بار امتحان کنید!

چگونه محبوبِ معبود شویم؟

از دو راه: **۱ ـ عمل به فرامین او ۲ ـ دوست داشتن خلق.**

۱ ـ عمل به فرامین و احکام او: در طول زندگی بایستی احکام و فرامین او را به‌جای آورد.

«اُشو» راه رسیدن به حضور حق را در غالب حکایتی چنین می‌نگارد:

روزی عارف کبیری در خانه‌اش نشسته بود، پیرمردی از روستایی دور به دیدن او آمد و گفت:

«ای قدیس! چه گویم که به خدا برسم و محبوب او شوم؟!»

عارف نگاهی به او کرد و گفت: «خوش بگذران، با شادی‌ات خدا را نیایش کن!»

لحظاتی بعد مرد جوانی به حضور عارف رسید و گفت: «چه کنم تا به خدا برسم؟»

عارف گفت: «زیاد خوش گذرانی نکن!»

جوان تشکر کرد و رفت. یکی از شاگردانش که آن جا نشسته بود گفت: «استاد بالاخره معلوم نشد که باید خوش بگذرانیم یا نه!»

عارف گفت: «سیر و سلوک روحانی و رسیدن به حضور حق مانند

بندبازی است که چوبی در دست دارد گاهی آن چوب را به طرف راست و گاهی به طرف چپ می‌برد تا تعادل خود را روی بند نگه دارد.

آن چوب را چوب تعادل گویند!»

به خاطر بسپار: تعادل و میانه روی یگانه راه حصول به خلوت حق می‌باشد!

«گوراناک» ـ شاعر ژرف‌اندیش ـ در این باره می‌سُراید:

به قلب خویش بنگر

آنجا «او» سلطان تو، مسکن دارد.

و راه رسیدن به «او» راه عشق است.

به «او» و نه خویش عشق بورز!

همچون «او» اندیشه کن

خواست «او» را بخواه

و آن چنان که «او» فرمان می‌دهد، عمل کن.

نَفْسِ کوچک خود را رها کن،

و در درگاه نیلوفرینِ او

کمالِ سُرور را پیدا کن!

زیباترین شکل اطاعت از فرامین خداوند گردن نهادن به خواست اوست همچون: «فضیل عیاض».

حکایت تبسم «فضیل عیاض»:

گویند سی سال بود که هیچ کس «فضیل عیاض» را خندان ندیده بود، مگر آن روز که پسرش بِمُرد و او تبسم کرد!

گفتند: ای خواجه! چه وقت این است؟

فضیل گفت: **رضا، شادی دل است به تلخی قضا!** اکنون دانستم که خداوند راضی بود به مرگ این پسر، من نیز موافقت کردم و رضای او را تبسم کردم!

آیا ما می‌توانیم این‌گونه از سر ایمانی لجام گسیخته تن به رضایت حضرت دوست دهیم؟

تکرار می‌کنم! همه چیز در جهان دو طرف دارد. اگر ما به فرامین خداوند گوش دهیم، باید مطمئن باشیم که او هم به درخواست‌های ما گوش می‌دهد مانند: این دلداده درویشِ ژنده‌پوش!

حکایت دلداده درویشِ ژنده‌پوش:

«روزی در یک روستا، درویشی در حال گذر بود. در همان حال کودکی بر پشت‌بام یکی از خانه‌ها بازی می‌کرد. به ناگه بر لب بام آمد و در مقابل چشمان وحشت‌زده اهالی به پایین پرتاب شد. درویش به محض مشاهده صحنه فریاد زد: «او را نگه دار!». سقوط شتابناک کودک آرام شد. درویش دوید و کودک را در میان زمین و هوا گرفت و در مقابل حیرت اهالی، کودک را سالم به آنان برگرداند!

مردم به دور درویش حلقه زدند و او را از اولیاءالله دانستند و هریک به تعارف صفت غریبی را به درویش نسبت دادند.

درویش اهالی را ساکت کرد و گفت: اینان که می‌گویید، من نیستم! من فقط بنده معمولی خداوند هستم که به فرامین او گوش جان سپرده و عمل کرده‌ام و لحظه‌ای که این صحنه را دیدم، گفتم: خدایا، او را نگه دار!

زیرا من با او ـ منظور خداوند است ـ دوست هستم و عمری به دستورات او گوش کردم و عمل نمودم و اینک از او یک درخواست کردم و او اجابت نمود، پس می‌بینید که اتفاق مهمی نیفتاده است.
آنگاه درویش کوله‌پشتی خویش بردوش گرفت و از مقابل دیدگان متحیر مردم روستا در غبار زمان محو شد.

ببینید چقدر ساده است!

بیایید از همین امروز یک چنین ارتباطی را با حضرت دوست برقرار کنیم امّا خطاهای خود را مانند دوست بهلول توجیه نکنیم!

حکایت بهلول و آب انگور:

روزی یکی از دوستان بهلول گفت: ای بهلول! من اگر انگور بخورم، آیا حرام است؟ بهلول گفت: نه! پرسید: اگر بعد از خوردن انگور در زیر آفتاب دراز بکشم، آیا حرام است؟ بهلول گفت: نه! پرسید: پس چگونه است که اگر انگور را در خمره‌ای بگذاریم و آن را زیر نور آفتاب قرار دهیم و بعد از مدتی آن را بنوشیم حرام می‌شود؟
بهلول گفت: نگاه کن! من مقداری آب به صورت تو می‌پاشم. آیا دَردَت می‌آید؟ گفت: نه! بهلول گفت: حال مقداری خاک نرم بر گونه‌ات می‌پاشم. آیا دَردَت می‌آید؟ گفت: نه! سپس بهلول خاک و آب را با هم مخلوط کرد و گلوله‌ای گِلی ساخت و آن را محکم بر پیشانی مرد زد! مرد فریادی کشید و گفت: سرم شکست! بهلول با تعجب گفت: چرا؟ من که کاری نکردم! این گلوله همان مخلوط آب و خاک است و تو نباید احساس درد کنی، امّا من سَرَت را شکستم تا تو

دیگر جرأت نکنی احکام خدا را بشکنی!!

۲ـ دوست داشتن خلق:

«استیفن لوید» می‌گوید:

«اگر مرگ شما نزدیک بود و فقط فرصت یک تلفن کردن را داشتید، به چه کسی تلفن می‌کردید؟ و چه چیزی می‌گفتید؟»

«کریستوفر مورلی» در جواب «استیفن لوید» می‌گوید:

«اگر دریابیم که فقط پنج دقیقه برای بیان آنچه می‌خواهیم بگوییم فرصت داریم، تمامِ باجه‌های تلفن از افرادی پُر می‌شد که می‌خواهند به دیگران بگویند:

آنها را دوست دارند!»

و «هریت بیچر استو» با نگاهی خیس و دلی پر درد به‌خاطر این نگفتن‌ها! می‌سراید:

«تلخ‌ترین اشک‌هایی که برسر مزار رفتگان ریخته می‌شود
به‌خاطر کلمات ناگفته و کارهای ناکرده است!»

از «خواجه عبدالله انصاری» پرسیدند: **خلوت حق کجاست؟**

خواجه گفت: **جایی که «من و تو» نباشیم!**

توجه کنید! جایی که «من و تو» نباشیم! یعنی، «ما» باشیم!

امّا، چگونه می‌توان ما شد و در خلوت حق حضور یافت؟

با دوست داشتن خلق! امّا تا زمانی که به خود عشق نورزیم، چگونه می‌توانیم به خدا و خلق عشق بورزیم؟

از آنجاکه فرمول (خود = خلق = خدا) همیشه برقرار است. پس،

ابتدا باید خود را دوست داشت.

ما معمولاً به دلیل سر زدن اشتباهاتی، در طول زندگی از خود گله‌مند می‌باشیم و در نهایت، احساس گناه کرده و در نتیجه خود را به‌خاطر همین احساس دوست نداریم.

روانشناسان معتقدند: **«برای دوست داشتن خود باید ابتدا خویش را ببخشیم و احساس گناه را از خود دور کنیم و باور کنیم که ما به دنیا آمده‌ایم تا اشتباه کنیم و به خود اجازه بدهیم تا گاهی، کمی ساده‌دل و ناشی باشیم!»**

«امانوئل» گوید: **«ویرانگرترین، بی‌ثمرترین و راکدترین نیروها احساس گناه است!»**

«احساس گناه یعنی، حذف کردن اراده خداوند در زمین!»

باید بدانیم که ما بدنیا آمدیم تا اشتباه کنیم، زیرا ما تعالی پیدا نخواهیم کرد، مگر آنکه اشتباه کنیم!

بعد از بخشیدن اشتباهات خود قهراً اشتباهات دیگران را هم خواهیم بخشید.

آیا تابحال خود را بخشیده‌اید؟

یک آزمایش! روبروی آینه بایستید و تمرکز کنید با دقت به رنگ چشم‌ها، خطوط مورب و موازی صورت خود را نگاه کنید! بعداز چند لحظه تمرکز، احساس می‌کنید که سال‌هاست خود را در آینه به این دقت نگاه نکرده‌اید. سپس پنج بار با آرامش و از صمیم قلب با ذکر نام کوچک خود به تصویر بگوئید:

... جان، دوستت دارم ... جان، خیلی دوستت دارم. من همه کارهایت

را تأیید می‌کنم! من بخوبی می‌دانم که تو بی گناهی!... جان من خیلی دوستت دارم.

آیا می‌توانید به دفعات یاد شده این کار را انجام دهید؟

اگر توانستید که بسیار خوب به شما تبریک می‌گویم! شما خود را دوست دارید، پس دیگران را هم می‌توانید دوست داشته باشید و در نهایت خداوند را و رابطه شما به این شکل می‌شود:

(خدا= خلق = خودم).

امّا اگر نتوانستید! نگران نباشید، ۹۸٪ از مردم نمی‌توانند این کار را به‌خوبی انجام دهند!

برگردید به گذشته، اشتباهات خود را ببخشید و بدانید که اگر اشتباه نبود، هرگز بشر متعالی نمی‌شد.

آزمایش بعدی! یک برگ کاغذ بردارید و بالای آن بنویسید افرادی که به من بدی کرده‌اند، از جمله: پولم را از بین برده‌اند، حقم را ضایع کرده‌اند، به من توهین کرده‌اند، عزیزانم را از من گرفته‌اند و به هرنحوی عامل رنجش شدید من شده‌اند.

نام این افراد را بنویسید: (به‌صورت ستونی) سپس به‌روی هر اسم خوب تمرکز کنید و چهره‌ی آن فرد را در نظر بگیرید. لحظاتی بعد، روبروی نامش بنویسید: دوستت دارم، ازگناه تو گذشتم!

آیا می‌توانید این کار را بکنید؟ یقین بدانید اگر نتوانید این کار را بکنید و دیگران را ببخشید، هرگز قادر به بخشودن خود نخواهید بود.

یک پیشنهاد!

خود را ارزیابی کنید.

می‌پرسید چگونه؟ ارزیابی یعنی چه؟

به بیانی ساده: ارزیابی یعنی، نگاهی به صفات خوب یا بد خود داشتن؛ به عبارتی، صفات خود را تحلیل کردن و در نهایت، تقویت صفات خوب و تضعیف صفات بد است.

در فصل آتی به مسئله‌ی ارزیابی می‌پردازیم.

چکیده مطالب:

ـ همه چیز در این جهان دو طرفه است، پس اگر می‌خواهید خداوند به سخنان شما گوش فرا دهد، به سخنان او گوش دهید!

ـ گوش کردن به سخنان خداوند به نوعی، یعنی، دوست داشتن او! پس او را با عمل به فرامینش دوست داشته باشید تا او نیز شما را دوست داشته باشد!

ـ فراموش نکنید! دوست داشتن خلق = دوست داشتن خالق.

ـ اگر این نکته را دریابیم که در وجود هرانسانی روح خداوند خانه گزیده، آیا باز هم حاضر می‌شویم به کسی توهین کنیم؟

ـ برای آنکه مردم دوستتان بدارند، باید ابتدا خودتان را دوست بدارید!

ـ از اشتباهات خود دلگیر نباشید، ما به این جهان آمده‌ایم تا اشتباه کنیم، اگر اشتباه نمی‌کردیم، هرگز متعالی نمی‌شدیم!

ـ هر اشتباه یعنی، یک تجربه! امّا مراقب باشید گاهی یک اشتباه، همه عمر ما را به باد خواهد داد!

ـ از اشتباه کردن نترسید! ترسوها هرگز پیشرفت نخواهند کرد!

ـ خود را ببخشید تا بتوانید دیگران را هم ببخشید!

ــ اطرافیان خویش را دوست بدارید و در هرزمان ممکن به آنها شفاف و روشن بگویید: که دوستشان دارید، قبل از آن که با حسرت و اشک بر سر گور آنان این سخنان را بگویید!

ــ برای راهیابی به خلوت خاص حق باید ابتدا آغوش خویش را بر روی خلق بگشایید!

❋ جان کلام:

دوست داشتن خلق را از همین امروز تجربه کن تـا آثـار شگرف دوست داشتن خالق را به تماشا بنشینی!

چگونه خود را ارزیابی کنیم؟

زندگی خود را ارزیابی کنید
زیرا زندگی ارزیابی نشده،
ارزش زیستن ندارد!

«امانوئل»

«أشو» در تأیید سخن امانوئل، ارزیابی را به بـرداشـتن صـورتک تشبیه کرده و می‌گوید:

با اصالت بیشتر زندگی کن!
صورتک‌ها را به دور افکن.
چه اینها باری بر دلند.
ریاکاری‌ها را به دور افکن!
شفاف باش!
البته با دردسر همراه خواهد بود
امّا به درد سرش می‌ارزد!
چون با تحمل این دردسر، رشد خواهی کرد و بلوغ می‌یابی،
سپس، هیچ چیز مانع زندگی نخواهد بود،
هر لحظه، زندگی تازگی خود را آشکار می‌کند.

معجزه‌ای مداوم در پیرامونت در جریان است،
و تو، پشت عادت‌های مرده، پنهان شده‌ای.
اگر نمی‌خواهی دلتنگ باشی، بودا شو!
هر لحظه را سرشار از هوشیاری کن
چون تنها در هوشیاری کامل است که
می‌توانی صورتک خود را از چهره برداری!

امّا، برای ارزیابی باید نگاهی به تولد داشته باشیم!

از تولدتان بگویید: راستی می‌دانید چرا به‌دنیا آمده‌اید؟

«امانوئل» می‌گوید:

حتا لحظه‌ای!   حتا لحظه‌ای!

تصور نکنید که،

تولدتان تصادفی بوده است!

خب، از تولدتان آگاه شدید که بی‌دلیل و بی‌بهانه و تصادفی نبوده.

اکنون یک سوال: می‌دانید که انسان می‌تواند در طول عمر خویش چند بار متولد شود؟

«ابراهام لینکلن» جواب این سوال را می‌دهد:

«هر پله‌ی تعالی روح برای انسان، یک تولد دوباره است!»

نظرتان راجع به مرگ چیست؟

عرفا معتقدند: **«مرگ مانند: درآوردن کفش تنگ است!»**

نگارنده گوید: «ما آهِ کوتاهی هستیم، بین دو نقطه، تولد و مرگ. ما با تولد به دنیا آمدیم و بعداز طی چند سال، خمیده و خاکستری، لباس خسته تن را رها کرده و با مرگ می‌رویم. بدون آن که بفهمیم، در پس تصویر آینه زندگی، عشق بی‌نهایت و حقیقت بیکران حضور دارد

و در وجود هریک از ما خداوند نهفته است!»

و علیرغم پندار عوام، بدانیم:

دنیا زندان نیست

دنیا مدرسه است

و ما دانش‌آموزان خُردِ بی‌خِرَدی هستیم،

که هرروز، هرماه و هرسال بعداز تحمل رنج خواندن و دانستن، آزمایش می‌شویم.

و هرگز نپنداریم که، دنیا کلافی سردرگم و مغشوش است!

امّا به قول «مارک تواین»:

باید هوشیار باشیم که ازهر تجربه،

فقط حکمتی را که در آن نهفته است کسب کنیم.

تا به کلاس‌های روحانی بالاتر برویم

و درک کنیم که تقدیر یعنی،

مجموعه‌ای از حوادث برای نوعی یادگیری!

امّا حالا چگونه‌اید؟ چند سال دارید؟ پیرید؟ جوانید؟ میانسال هستید؟

سن تقویمی را نمی‌گویم که ویژه‌ی حیوانات و نباتات است. انسان‌های شایسته، طومار تقویم‌ها را در طول تاریخ درنوردیدند و حضور سبزشان از برگ‌های حقیر تقویم فراتر رفته است. پس، جوانی یا پیری ما بستگی به نوع نگاه ما به زندگی دارد.

اکنون اگر می‌خواهید سنِ خود را بفهمید، خود را در عبارات زیر بنگرید و بیابید:

جوان در «حال» زندگی می‌کند.

میانسال در «گذشته و آینده» زندگی می‌کند.
پیر در «گذشته» زندگی می‌کند.

حال، شما در چه زمانی زندگی می‌کنید؟

دانستیم که پیری یا جوانی ارتباطی با ظواهر ما ندارد، بلکه بستگی به نوع نگرش ما دارد! ما عادت کرده‌ایم که با ترس به آینده و با حسرت به گذشته بنگریم، ولی نیاموخته‌ایم که اگر در حال زندگی کنیم پیوسته جام وجودمان سرشار از شیرینی شوق می‌گردد. ولی چگونه می‌توانیم به این فرآیند دست یابیم؟

یک آزمایش! جلوی آینه بایستید. روی آن یک صلیب بکشید، طرف راست بنویسید اخلاق و صفاتی که در مورد خودم می‌پذیرم یا دوست دارم داشته باشم! «ولی ندارم» و در طرف چپ بنویسید: اخلاق و صفاتی که در مورد خودم نمی‌پذیرم یا دوست ندارم که داشته باشم! «ولی دارم» و بعد صادقانه زیر هرستون هرچه در دل دارید بنویسید. وقتی تمام شد، روح عریان خویش را می‌بینید. امیدوارم متوحش یا نگران نشوید!!

و برای رفع این نگرانی به آن واژه که بار صفت شما را به دوش نازک خویش می‌کشد، فکر کنید! مثلاً: من غالباً عصبانی هستم! من تنبل هستم! من بداخلاق هستم! من خسیس هستم! من خجالتی هستم.(در فصل‌های آتی به این مهم به طور جامع خواهیم پرداخت)

جامعه‌شناسان براین باورند که: **«رشد بسیاری از بحران‌های روحی ما در «ترس» نهفته است!»**

مثلاً: «خشم» فرایند «ترس» است و بیانگر فیزیکی ترس، زیرا غالباً افراد ترسو به‌شدت خشمگین هستند.

«تنبلی» تصور دیگری از «ترس» را در بردارد. ترس از شروع کاری نو، ترس از رفتن و موفق نشدن. به روایت دانشمندان «تنبلی» نوعی فرار کاذب است از حقایق!

«خِساسَت» به نگاهی دیگر بیانگر «ترس» است. کسی که خسیس می‌باشد می‌ترسد! می‌ترسد از تمام شدن! می‌ترسد فقیر شود و بی‌چیز!

خجالت کشیدن! ترس از حضور و از فقدان اعتماد به نفس سرچشمه می‌گیرد. به همین‌نحو؛ بسیاری از صفات نکوهیده به نوعی ریشه در خاک «ترس» دارند.

امّا، براستی ترس چیست؟

اندیشمندان کودکی‌های ترس را «تردید» نام نهاده و بر این باورند که همه ترس‌های بزرگ از یک تردید کوچک آغاز می‌شود.

«امانوئل» می‌گوید: «**شما همچون کودکانی در اتاقی روشن هستید که چشمهایتان را بسته‌اید و می‌گویید: «از تاریکی می‌ترسم!»**»

به اشتباه! از کودکی در گوشمان خوانده‌اند: نباید بترسید! ترس یعنی چه؟ و بدین‌سان حتی حضور ترس را در وجود خود به عنوان یک غریزه ذاتی و ضروری انکار می‌کنیم و آن را گناه می‌شماریم!

امّا، «دام راس» می‌گوید:

ترس‌های خود را بپذیرید

به حرف‌های آنها گوش دهید

آن‌گاه می‌توانید راهی برای آنها بیابید!

«سوزان جفرسون» می‌سراید:

ترس را باور کن

و با وجود آن اقدام کن!

«امانوئل» می‌گوید:

ببینید در زندگی از چه می‌ترسید.
ببینید در خودتان از چه می‌ترسید.
با چشم باز و قلب باز به درون ترس خود نفوذ کنید.
خواهید دید ترس چون اتاقی خالی است.
ترس فقط به اندازه اجتناب شما قدرتمند است.
هرچه بیشتر از ترس روی گردانید.
و از آن اجتناب کنید
و نخواهید که در آغوشش کشید،
قدرت بیشتری به آن می‌بخشید
ترس یعنی، مقاومت در برابر خدا!
توهمی است که ما را از خدا جدا می‌سازد!

«ژوزف مورفی» در مورد کودکی‌های ترس که تردید می‌باشد، می‌گوید:

تردید، اغلب همراهتان است، امّا آن را لعن نکنید
تردید، بخشی از هویت انسان است
فقط از طریق گذشتن از میان تردید است
که می‌توان به حقیقت رسید!

«دیل کارنگی» معتقد است: «بشر آن قدر که از ترس حوادث اتفاق نیفتاده در آینده رنج برده است، از خودِ آن اتفاق آن قدر رنج نبرده است!»

امّا، «اسکاولین شین» راه درمان ترس را چنین بیان می‌کند: «ترس را می‌توان، از طریق دعا و تفکر روشن و صحیح خاموش کرد، با مهربانی

و صبوری و حضور سبز خداوند!»

«امانوئل» می‌گوید: «به احساسات و خصوصیات منفی خود همچون مادری که به فرزند وحشت‌زده و سرگردانش می‌نگرد، نگاه کنید!»

درست در این زمان است که وقتی بیشتر به جستجوی هویت خود می‌پردازیم. در حالی که، رنج، خشم، حسد، نیاز و اشتباهات خود را درک کرده و پذیرفته‌ایم، آن‌گاه خدا را در قلب خود خواهیم یافت و او ما را بر سر سفره «عشق» به ضیافت می‌نشاند.

در فصل آتی دفتر عشق را ورقی خواهیم زد.

چکیده مطالب:

ــ جسمتان را با ترازو می‌کشید تا ببینید چاق شده‌اید یا لاغر، روحتان را با تفکر در خویشتن ارزیابی کنید تا بدانید کی هستید؟

ــ یادت باشه! ما تصادفی به دنیا نیامده‌ایم!

ــ فراموش نکن! انتخاب مرگ در اختیار ما نیست، ولی نوع زندگی را خودمان انتخاب می‌کنیم!

ــ هراحساس ناپسند مثل: خشم، حسادت، تنبلی و امثال آن، همه بیانگر نوعی ترس در وجود آدمی است!

ــ ترس، پله موفقیت است. اگر تردید نکنی!

ــ تردید و ترس دو لبه تیغ هستند که هستی آدمی را به دو نیم می‌کنند!

ــ جوان در لذتِ حال و پیر در حسرت گذشته زندگی می‌کند، اکنون شما جوانید یا پیر؟

ــ شجاعت یعنی، بترس، بلرز، ولی یک قدم بردار!

ــ برای رهایی از تردید و ترس به دامان نیلوفرین و نرم و نازک خداوند پناه ببرید.

ــ خوب فکر کنید! تاکنون از تصور اتفاقاتی که هرگز نیفتاده، چه قدر رنج برده‌اید، خنده داره، نه؟!

❋ جان کلام:

ارزیابی یعنی، کی بودی؟ چه کار کردی؟ کی هستی؟ با خودت و زندگی چه کار می‌کنی؟ چه کسی می‌خواهی باشی؟ چه کاری می‌خواهی انجام دهی؟

امّا، براستی عشق چیست؟

به هر کجا که پای می‌گذاری عشق را بگستران
اول از همه در خانه خویش
عشق را به فرزندانت
به همسرت
و به همسایه‌ات نثار کن!
اجازه نده کسی پیش تو بیاید و بهتر و شادتر تَرکَت نکند.
مظهر مِهر خداوندی باش
مِهر در چهره خود
مِهر در چشمان خود
مِهر در تبسم خود
مِهر در برخورد گرم خود.

«مادر ترزا»

اگر با چاقوی معنا، واژگانِ عشق را پاره پاره کنیم، می‌شود:

«ع» .. لاقه، «شـ» .. دید، «ق» .. لبی.

«پائولو کوئلیو» با عشق زیستن را در غالب حکایتی چنین می‌نگارد:

یکی بود یکی نبود، در روزگاری دور مردی بود که همه‌ی زندگی‌اش را با عشق و محبت پشت سرگذاشته بود، وقتی مُرد، همه می‌گفتند به بهشت رفته است، آدم مهربانی مثل او حتماً به بهشت می‌رود هر چند بهشت برای این مرد چندان مهم نبود امّا، به هر حال به بهشت می‌رود.

روح مرد بر دو راهی بهشت و جهنم ایستاده بود، دربان نگاهی به اسامی کرد و چون اسم مرد را در میان بهشتیان نیافت او را به جهنم فرستاد، زیرا جهنم هیچ نیازی به دعوت نامه یا کارت شناسایی نداشت و بدین ترتیب مرد در جهنم مقیم گشت.

چند روز گذشت و ابلیس با ناراحتی و خشم به دروازه بهشت رفت و گریبان مسئول مربوطه راگرفت و گفت: این کار شما تروریسم خالص است!

مسئول مربوطه با حیرت از شیطان دلیل خشم او را پرسید و شیطان با خشم گفت: آن مرد را به دوزخ فرستاده‌اید و از وقتی او آمده کار و زندگی ما را به هم زده. از وقتی که رسیده، به حرف‌های دیگران گوش می‌دهد، در چشم‌هایشان نگاه می‌کند و به درد و دل‌شان می‌رسد و با عشق آنان را می‌بوسد. حالا همه دارند که در دوزخ با هم گفت و گو می‌کنند، همدیگر را در آغوش می‌کشند و می‌بوسند، آخه! دوزخ که جای این کارها نیست! لطفاً این مرد را پس بگیرید!

به خاطر بسپار: با چنان عشقی زندگی کن که حتی اگر بنا بر تصادف در دوزخ افتادی، خود شیطان تو را به بهشت بازگرداند!

«فریدون مشیری» در تأیید سخن مادر ترزا می‌گوید:

این نور و گرمایی که می‌روید ز خورشید

در پهنه منظومه ما
جان آفرین است.
هستی ده و هستی فزای هرچه در روی زمین است
ما هیچ یک مانند خورشید
نوری و گرمایی که جان بخشد به این عالم نداریم
امّا به سهم خویش و در محدوده خویش
ما نیز از خورشید چیزی کم نداریم.
با نور و گرمای «محبت»
نیروی هستی‌بخش «خدمت»
در بین مردم می‌توان آسان درخشید
بر دیگران تابید و جان تازه‌ای بخشید،
مانند خورشید!

«اُشو» با مشیری همراه شده و می‌سراید:

درخت‌ها با زمین
و زمین با درخت‌ها،
پرندگان با درخت‌ها،
و درخت‌ها با پرندگان،
زمین با آسمان،
و آسمان با زمین عشق می‌ورزند.
تمام حیات در دریای بی‌انتهای عشق موج می‌زند.
بگذار عشق پرستش تو باشد.
عشق یک ضرورت است!
تنها غذای روح!

جسم با غذا دوام می‌یابد،
و روح تنها با عشق زنده می‌ماند
عشق غذای روح و سرآغاز هر آن چیزی است،
که عظیم است.
عشق دروازه ملکوت است!

«لئو بوسکالیا» سفارش می‌کند:

«عشق را در دلت نگاه دار، زندگی بدون عشق همچون باغ بدون آفتاب است که گل‌ها در آن مرده‌اند!»

و «مولانا» عشق را دگر خندیدن می‌داند و می‌سراید:

گرچه من خود ز عدم دلخوش و خندان زادم
عشق آموخت مرا شکلِ دگر خندیدن

و ابوسعید عشق به خلق را یگانه راه تقرب می‌انگارد.

از ابوسعید پرسیدند: از خلق به حق چند راه است؟ گفت: «از **هزاران راه بیشتر است! امّا هیچ راهی به حق نزدیکتر و بهتر و سبکتر از آن نیست که، راحتی به دل انسانی رسانی!»**

امّا، «لائوتسو» عشق را در بخشش می‌فهمد و می‌سراید:

مهربانی در گفتار، اعتماد می‌آفریند.
مهربانی در اندیشه، بصیرت می‌آفریند.
مهربانی در بخشش، عشق می‌آفریند.

«مولانا» در نگاهی عاشقانه به خلقت، عشق را بنیان گردش هستی می‌شناسد و می‌سراید:

اگر این آسمان عاشق نبودی — نبودی سینه‌ی او را صفایی
وگر خورشید هم عاشق نبودی — نبودی در جمال او ضیایی

زمین و کوه اگر نه عـاشقندی نـرُستی از دل هـر دو گـیاهی
اگر دریا ز عشق آگـه نـبودی قـراری داشـتی آخـر بـجایی

«سوزان پولیس شوتز»، مانند: مولانا، عشق را سرچشمه‌ی حیات می‌داند و می‌سراید:

شاد بودن در شادی دیگران
و محزون در غم دیگران
با هم در روزهای خوش
و با هم در دوران دلتنگی
عشق سرچشمه‌ی توانایی است.
عشق،
صادق بودن با خود در همه حال
و صادق بودن با دیگری در همه حال
گفتن و شنیدن حقیقت و پاسداری از حرمت آن
و خودنمایی هرگز
عشق سرچشمه‌ی واقعیت است.
عشق
رسیدن به درکی چنان کامل است که خود را پاره‌ای از دیگری بدانی
او را بپذیری آن گونه که هست و نه به گونه‌ای که تو می‌خواهی
عشق سرچشمه‌ی پیوند است.
عشق،
آزادی در پیگیری آرزوها
و تقسیم تجربه‌ها با دیگران
بالیدن من و تو با هم و در کنار هم

عشق سرچشمه‌ی کامیابی است.
عشق،
هیجان تدارک کارها در کنار هم
هیجان پیش بردن کارها دست در دست یکدیگر
عشق سرچشمه‌ی آینده است.
عشق،
خشم توفان
آرامش رنگین کمان
عشق، سرچشمه‌ی شور است.
عشق،
ایثار است و دریافت
بردباری است در نیازها و خواستهای یکدیگر
عشق، سرچشمه‌ی سهیم کردن است.
عشق،
اطمینان از آن است که دیگری همیشه و در همه حال با توست
گرچه در فراق دوست، او را خواهانی،
اما در دل همیشه با توست،
عشق، سرچشمه‌ی امنیت است.
آری، عشق خود سرچشمه‌ی حیات است!

حکایت آلبر کامو و عشق:

خبرنگاری مدام در تعقیب آلبر کامو ـ نویسنده الجزایری مقیم فرانسه ـ بود تا از آخرین آثار کامو باخبر گردد تا بالاخره آلبر کامو را در

تریایی در پاریس ملاقات کرد و در اولین سؤالش از او پرسید: اگر به شما بگوییم که لازم است کتابی درباره جامعه بنویسید آن را می‌پذیرید؟ و یا با آن مخالفت می‌کنید!

«آلبر کامو» پاسخ داد: البته که قبول می‌کنم، این کتاب صد صفحه خواهد داشت که نود و نه صفحه آن سفید است و هیچ چیز در آن صفحات نوشته نمی‌شود.

امّا در پایان صدمین صفحه می‌نویسم

تنها وظیفه انسان عشق ورزیدن است!

عشق ورزیدن!

عرفا درباره‌ی پیدایش عشق گویند:

عشق را از عَشْقَه گرفته‌اند!

و عشقه آن گیاهی است که در باغ پدید آید در بُن درخت.

اول بیخ در زمین سخت کُند،

سپس سر برآرد و خود را در درخت پیچد

و همچنان می‌رود تا جمله‌ی درخت را فرا گیرد.

و چنانش در شکنجه کِشَد که نَم در میانِ رَگِ درخت نماند.

و هرغذا که به واسطه آب و هوا به درخت می‌رسد، به تاراج می‌برد،

تا آنگاه که درخت خشک شود.

همچنان است در عالم انسانیت، که خلاصه‌ی موجودات است!

«امانوئل» عشق را در قالب‌های متفاوت می‌بیند و می‌سراید:

در اثر یک هنرمند

ایثار یک شهید

عزم یک رهبر

محبت والدین
گرفتن دست کودکی و عبور دادنش از خیابان
هرعملکرد مهربانانه و آمیخته به عشق
نور و قدرت بیشتری به حقیقت خدا در جهان می‌بخشد.
عمل کردن به عشق در واقعیت فیزیکی و با آن زیستن
پاسخ به ندای خدای درون است!

«خواجه شیراز» اساس جاودانگی را عشق می‌داند و می‌سراید:

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده عالم دوام ما

و پنداری صدای سخن عشق را می‌بیند! که چنین می‌سراید:

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر
یادگاری که در این گنبد دوار بماند

«راما کریشنا» عشق را در غالب دوست داشتن دیگران می‌داند و می‌گوید:

روزی جوان ثروتمندی نزد استادم آمد و گفت: عشق را چگونه بیابم تا زندگانی نیکویی داشته باشم.

استادم مرد جوان را به کنار پنجره برد و گفت: پشت پنجره چه می‌بینی؟

مرد گفت: آدم‌هایی که می‌آیند و می‌روند و گدای کوری که در خیابان صدقه می‌گیرد.

سپس استادم آینه بزرگی به او نشان داد و گفت: اکنون چه می‌بینی؟

مرد گفت: فقط خودم را می‌بینم.

استادم گفت: اکنون دیگران را نمی‌توانی ببینی! آینه و شیشه هر دو از یک ماده‌ی اولیه ساخته شده‌اند، امّا آینه لایه‌ی نازکی از نقره در پشت خود دارد و در نتیجه چیزی جز شخص خود را نمی‌بینی خوب فکر کن! وقتی شیشه فقیر باشد، دیگران را می‌بیند و به آن‌ها احساس محبت می‌کند، اما وقتی از نقره یا جیوه (یعنی، ثروت) پوشیده می‌شود، تنها خودش را می‌بیند.

اکنون به خاطر بسپار: تنها وقتی ارزش داری که شجاع باشی و آن پوشش نقره‌ای را از جلوی چشم‌هایت برداری، تا بار دیگر بتوانی دیگران را ببینی و دوست‌شان بداری. آن گاه، خواهی دانست که، «عشق یعنی، دوست داشتن دیگران!»

«جبران خلیل جبران» بر این باور است که:

ایمان بدون عشق شما را متعصب،
وظیفه بدون عشق شما را بداخلاق،
قدرت بدون عشق شما را خشن،
عدالت بدون عشق شما را سخت
و زندگی بدون عشق شما را بیمار می‌کند.

«رابرت برانینگ» فقدان عشق را چنین می‌سُراید:

عشق را از زمین بگیرید!
چه می‌ماند؟ به جز یک گور بزرگ
برای دفن کردن همه ما!

امّا «رینهولد نیبور» بخشش را فرایند عشق می‌داند و می‌سراید:
«بخشودن هدف غایی عشق است!»

«بارب آیهام» عشق را یاری رساندن به دیگران می‌داند و می‌گوید:

عشق آن است که،

با همه‌ی توان خویش دیگران را یاری کنی

تا به رویای خود واقعیت بخشند.

عشق سفری بی‌انتهاست، در امتداد نیاز دیگران

و شایسته آنکه بکوشد، بنیوشد و دل را بگسترد

و عشق پیمانی است

که نان شادمانی و رویش و سرشاری را

میان تو و دیگران تقسیم کند!

امّا از یاد نبریم! برای عاشقی باید اول طلب نماییم و همچون عطار، کفش‌های مکاشفه را به پا کنیم و هفت شهر عشق را بگردیم تا بفهمیم که این هفت مرحله: **طلب، عشق، معرفت، توحید، استغناء، حیرت و فنا چیست؟**

و عشق را باید همانگونه که مولانا فرمود، ابتدا از طبیعت و هستی بیاموزیم، از خورشید که این گونه مشتاق و بی‌شکیب، گرمی خویش را برهستی می‌بخشد و گُلِ سرخ که همه هستی‌اش را در اوج جوانی نثار پروانه می‌کند، از دریا که این گونه بی‌تاب و مستمر، بوسه بر ساحل می‌زند و ماه که نجیب و آرام، نور خویش را چراغ راهِ شب گمشدگان می‌کند.

عاشقی نازک‌اندیش در فِراقِ عشق می‌سراید:

اگر ای عشق پایان تو دور است — دلم غرق تمنای عبور است

برای قدکشیدن در هوایت — دلم مثل صنوبرها صبور است

گویند: کودکی‌های عشق «مهربانی» است. وقتی ما، عشق ورزیدن و در نهایت عاشق شدن را از طبیعت آموختیم و توحیدنگری در نگاه

ما شکل گرفت، آنگاه همه مخلوقات خدا را عاشقانه دوست می‌داریم و با نگاهی مشتاق به آنان می‌نگریم.

امّا «سهرابِ» سبزاندیش:

«عشق را صدای فاصله‌ها نامیده و بهترین چیز را در عالم، رسیدن به نگاهی دانسته که از حادثه‌ی عشق تَر شده باشد!»

«دام راس» عامل عشق الهی را، عشق انسانی می‌داند و می‌گوید:

هدف از عشق انسانی

بیدار کردن عشق الهی است.

امّا، «گوته» عشق را عامل شکل‌گیری دانسته و می‌سُراید:

ما،

با آن چه که عاشقش هستیم

شکل می‌گیریم.

عرفا گویند: **«عشق مَرکبِ مقصدِ، نه مقصدِ مَرکبْ!»**

و «نورنتون وایلدر» عشق را پل زندگی و مرگ می‌داند و می‌سراید:

سرزمینی برای زندگان و سرزمینی برای مردگان،

که پلِ میانِ آنها

عشق است!

«ابوسعید» عشق و خانه‌ی آن را که «دل» باشد، اولین خلقت صبح ازل می‌داند و می‌سراید:

از شبنم عشق خاک آدم گِل شد

شوری برخاست و فتنه‌ای حاصل شد

سَرنِشَترِعشق بر رَگِ روح زدند

یک قطره‌ی خون چکید و نامش دل شد

«امیلی دیکنسون» ـ شاعر آمریکایی ـ مانند ابوسعید می‌اندیشد، امّا به نوعی دیگر عشق را سرآغاز آفرینش می‌پندارد و می‌سُراید:

عشق پیشوند زندگی
و پسوند مرگ است.
سرآغاز آفرینش،
و تعریف هرنفس است.

«صائب تبریزی» در تشبیهی لطیف می‌سراید:

عشق را با هر دلی نسبت به قدر جـوهر است
قطره بر گل، شبنم و در قعر دریا گـوهر است

«آنتوان دوسنت هگزوپری» خالق شاهزاده کوچولو معتقد است:

عشق آن نیست که به هم خیره شویم
عشق آن است که هر دو به یک سو بنگریم!

«آشفته شیرازی» عمر بدون عشق را باطل می‌داند:

آشــفته، پــا ز سـلسله‌ی زلف او مکش
عمری که صرف عشق نگردد بطالت است

امّا، «ترزا. ام. ریچیز» عشق را والاترین موهبت زندگی می‌داند و می‌سراید:

عاشق بودن
تجربه تمامی احساسات بیرون از عشق،
و از نو بازگشت به عشق است.
عاشق بودن
تحمل رنج و درد
و توانایی غلبه و از یادبردن این رنج و درد است.

عاشق بودن
همان است که بدانی دیگری کامل نیست.
بتوانی بخش‌های نازیبا را ببینی ولی
بر بخش‌هایی که دوست می‌داری تأکید کنی
و شادمانه هر دو را بپذیری.
عاشق بودن
برپا ساختن ستونهای استوار بربنای احساسات است
ولی جایی نیز برای تغییر بگذار
چون
داشتن احساس یکسان در تمام عمر
جایی برای رشد، تجربه و آموختن نمی‌گذارد.
عاشق بودن
توانمند بودن در پذیرفتن ایده‌ها و واقعیت‌های نو است
دانستن آن است که دیگری نیز آنچه که بوده باقی نمی‌ماند
و تغییر آرام آرام او را دگرگون می‌کند.
عاشق بودن
بخشیدن تا سر حد فقر است
والاترین هدیه‌ها بین دوستان
اعتماد است و درک متقابل
این دو ارمغان عشق‌اند.
عشق ایثار چیزی بیش از تمامی خود است،
تنها در طلب لبخندی کوچک.
عاشق بودن

دیدن نه تنها با چشم که با دل است
پرورش بینشی در ژرفای احساس خود و دیگری است
داشتن درکی نیکو از پیوند میان دو انسان است.
عاشق بودن
فداکردن خود به تمامی است
آماده تا بگویی:
«اینک من
و دوستت دارم بسیار و بسیار!
ندای تمام وجودم»
نه اینکه هر دم به رنگی درآیی و هرروز
نوایی دگر ساز کنی تا پذیرفته شوی
بلکه چنان تغییر کنی تا نور خوبی‌ها
ظلمت کمبودهایت را بپوشاند!

«نادر ابراهیمی» عشق را یک حادثه می‌داند و می‌گوید:

عشق به همنوع حادثه است،
عشق به میهن ضرورت است،
عشق به خداوند هم ضرورت است و هم حادثه!

امّا، «دکتر شریعتی» درباره‌ی (کهنسالی عشق!) که (دوست داشتن) است، می‌گوید:

آنچه دو روح خویشاوند را
ـ در غربت این آسمان و زمین بی‌درد ـ
دردمند می‌دارد
و نیازمند و بی‌تاب یکدیگر می‌سازد،

دوست داشتن است.

خدایا!
هر که را بیشتر دوست می‌داری،
به او بیاموز که:
دوست داشتن برتر از عشق است!

«لی. هانت» شاعر انگلیسی از واژه «دوستت دارم» به تلخی یاد می‌کند و می‌سراید:

سال‌ها پیش
وقتی جوان بودم
او روزی از روی صندلی بلند شد
و به من گفت:
«دوستت دارم!»
زمان!
ای دزدی که همه چیزهای شیرین را
از آن خود می‌کنی
این را هم به فهرست خود اضافه کن
هرچند حالا خسته و غمگینم
و سلامت و قدرت از وجود من
رفته است
امّا نگو پیرم
زمان!
ای دزدی که همه چیزهای شیرین را
از آن خود می‌کنی

این را هم به فهرست خود اضافه کن
او روزی به من گفت:
«دوستت دارم!»

«پائولو کوئلیو» عشق را خداوند می‌پندارد و می‌سراید:
خداوند عشق است
عشقی که بعد از نفوذ به درون ما؛
نرم می‌کند، ناب می‌کند، تازه می‌کند، بازسازی می‌کند،
و درون آدمی را دگرگون می‌کند.
نیروی اراده انسان را دگرگون نمی‌کند.
زمان انسان را دگرگون نمی‌کند.
عشق دگرگون می‌کند!
زیرا؛ عشق خداوند است
و خداوند، عشق!

حکایتِ دلِ پاره‌ی موسی:

گویند: روزی موسی تورات می‌خواند. شخصی از شوق پیراهن خود را پاره کرد. موسی پرسید: «چه می‌کند؟» گفتند: «از شوق پیرهن برتن پاره می‌کند.» موسی گفت: «به او بگویید از سَرِ عشق، دل را پاره کند نه پیراهن را!»

نماز و حکایت عاشقی:

شگفت‌آور است! اگر بدانیم پاره‌ای از نماز، سِرِّ بیان لطیفی است

از عشق به همنوع. فرض کنید که در ساعاتی مشخص، مسلمانان روی به یک نقطه می‌آورند و کلماتی را می‌خوانند. اگر ما خانه کعبه را یک دایره فرضی بدانیم و از بالای کره زمین به آن نگاه کنیم و در همان موقع آن دایره فرضی یا خانه کعبه را برداریم چه می‌شود؟ می‌بینیم میلیاردها نفر انسان در یک ساعت معین روبروی هم می‌نشینند و می‌گویند:

اَلسَّلامُ عَلَیْکَ اَیُّهَاالنَّبِیُّ وَ رَحمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَکاتُهُ

(سلام بررسول اللّه و رحمت خدا براو باد!)

اَلسَّلامُ عَلَینا وَ عَلیٰ عِبادِاللّٰهِ الصّالِحینَ

(سلام برما و بربندگان صالح خدا)

اَلسَّلامُ عَلَیکُم وِ رَحمَةِ اللّٰهِ وَ بَرَکاتُهُ

(سلام بر تو و رحمت خداوند بر تو باد!)

دقت کنید! میلیون‌ها انسان در ساعات معینی روبروی هم دایره‌وار می‌نشینند و به یکدیگر سلام می‌کنند و رحمت خداوند را برای هم می‌طلبند.

«هلن کلر» در تأیید عشق‌ورزی به دیگران می‌سُراید:

هرگاه قلبتان

برای دیگران می‌تپد،

فرشتگان برایتان دست تکان می‌دهند!

«ژان مورو» درتأیید آن شاعر ایرانی که سروده:

عشق باید پا در میانی کند   تا آدم احساس جوانی کند

می‌گوید:

پیری شما را از عشق دور نمی‌کند

ولی عشق، پیری را از شما دور می‌کند!

و نیز «فیتز جرالد» سرزمین عشق را نامحدود خوانده و می‌گوید:

«تاکنون هیچ کس حتی شاعران نیز نتوانسته‌اند نهایت عشقی را که دل آدمی پذیرنده‌ی آن است، اندازه بگیرد!»

امّا «فریدون مشیری» به نوعی زیبا و نغز از (دوستت دارم) صحبت می‌کند:

دوستت دارم را من دلاویزترین شعر جهان یافته‌ام
دامنی پُرکن از این گُل
که دهی هدیه به خلق
که بری خانه دشمن
که نشانی بَرِ دوست
راز خوشبختی هرکس
به پراکندن اوست!

و «ریچارد برانیکان» با واژگانی شیرین ـ ولی شکمو! ـ درباره‌ی عشق خطاب به‌معشوق می‌سراید:

تو نسخه‌ی تمام شیرینی‌هایی هستی
که من در تمام طول عمرم خورده‌ام!

فرزانه‌ای سخن غریبی درباره عشق دارد:

«عشق، آهوی کوری است که در ته دریا،
پی چشمان گُل نامعلومی می‌گردد!»

کشفی شگرف!

امّا، آخرین کشف دانشمندان این است که روح و مغز آدمی را

حباب‌های زوج زوجی فرض کرده‌اند که در آن حباب‌ها هریک از صفات آدمی در کنار هم قرار دارند، مانند: «کینه،گذشت»، «خشم، آرامش»، «عشق، نفرت»، «مهربانی، دشمنی»، «غم، شادی» و مشابه آن...

در این جایگاه هریک از صفات آدمی رشد بیشتری داشته باشد، باعث می‌گردد که حباب مقابل آن کمتر رشد نماید، مثلاً: اگر انسانی در وجودش «کینه» رشد نماید، طبعاً حباب مجاور آن «گذشت» کوچکتر می‌گردد و اگر در وجود انسانی «شادی و شعف» رو به رشد گذارد، قهراً حباب «غم» هرروز کوچک و کوچکتر می‌گردد.

این مثال را برای مابقی صفات خود در نظر بگیرید و خوب روی آن فکر کنید. در وجود شما کدام حباب‌ها رشد بیشتری داشته است؟

پس اگر صفت مهربانی و عشق در وجود ما بیدار شود، بقیه صفات ناپسند ما به نسبت ضعیف خواهد شد، تا جایی که به مرور از بین می‌رود و این است که عرفا عشق را عامل تقرب به پیشگاه حق دانسته و گفته‌اند:

هَلْ الدّین اِلاّ اِلْحُبْ «آیا دین جز محبت، چیز دیگری هست؟»

و شاعری در تأیید آن سروده:

چو گیرد خوی تو مردم سرشتی هم اینجا و هم آنجا در بهشتی

«جبران خلیل جبران» گوید: **«تنفر جنازه‌ای است. کدامیک از شما مایل است قبری باشد!»**

و از آنجاکه هیچ کشوری دو پادشاه نخواهد داشت، اگرکسی در دلش کینه، بُخل و حسد باشد، عشق هرگز بر دلش مَحْمِل نمی‌گزیند و در تأیید این مهم نازک‌اندیشی سروده:

ای که مأیوس از هر سویی بسوی عشق رو کـن
قبله‌ی دل‌هاست اینجا هرچه خواهـی آرزو کـن
تـا دلی آتش نگـیرد حـرف جـانسوزی نگـوید
حال ما خواهی اگر، از گفته‌ی مـا جسـتجو کـن
چرخ کجرو نیست، تو کج بینی ای دور از حقیقت
گر همه کس را نکو خواهی، برو خود را نکو کـن

«احمد شاملو» اشک را لبخند عشق می‌داند و می‌سراید:

اشک رازیست،
لبخند رازیست
عشق رازیست
ـ و اشکِ آن شب ـ
لبخند عشقم بود!»

نگاه کنید «حلاج» چگونه عشق را به تصویر کشید:

منصور حلاج را بردند تا بر دار کِشَند، یکی از یاران، گریان و نـالان پرسید: «عشق چیست؟» منصور لبخندی زد و گفت: «امروز بین و فردا بین و بازپسین فردا بین.» پس، در آن روز حلاج را بِکشتند و دیگر روزش بسوختند و روز سوم خاکسترش بر باد دادند!

سلطان سخن ـ سعدی ـ نبودِ عشق را باطل بودنِ عمر می‌شمارد و می‌سُراید:

سعدی ار عشق نتازد، چه کند مُلک وجود
حیف باشد که همه عمر بـه بـاطل بـرود

امّا «افلاطون»، عشق را یک مرض فرض کرده و می‌گوید:

«عشق تنها مرضی است که بیمار از آن لذت می‌برد!»

مسیح علیه‌السلام عشق ورزی را یازدهمین دستور خداوند می‌داند و می‌سراید:

من یازدهمین دستور خداوند را برایتان می‌گویم:

عشق بورزید،

به دیگران عشق بورزید،

همان گونه که من به شما عشق ورزیدم!

حکم جدیدی هم به شما می‌دهم؛

دیگران را بپذیرید،

همان گونه که من شما را می‌پذیرم!

و «خواجه شیراز» عشق را رهایی از دو عالم می‌داند و می‌گوید:

فاش می‌گویم و از گفته خود دلشادم

بنده عشقم و از هر دو جهان آزادم

و «شکسپیر» با نگاهی لطیف، عشق را عذاب می‌نامد و می‌سُراید:

«عشق غالباً یک نوع عذاب است، امّا محروم بودن از آن مرگ است!»

«ولتر»، عشق را هجوم یک سپاه می‌داند و می‌گوید:

«عشق قوی‌ترینِ سپاه است، زیرا در یک لحظه بر قلب و مغز و جسم حمله می‌کند!»

دکتر «آلکسیس کارل» هجران در عشق را دست مایه تعالی روح می‌داند و می‌گوید:

«عشق وقتی که به مطلوب خود نرسد، روح را تحریک می‌کند و برمی‌انگیزد، اگر «بئاتریس» زوجه «دانته» شده بود، شاید دیگر اثر بزرگ شاعر «کمدی الهی» به وجود نمی‌آمد!

خالق اثر عظیم جنگ و صلح ـ تولستوی ـ عشق را گوهر می‌داند و می‌گوید:

«عشق گوهری است گرانبها، اگر با پاکی توأم باشد!»

امّا «حافظ»، قصه‌ی عشق را نامکرر می‌داند و می‌سُراید:

یک قصه بیش نیست غم عشق و این عجب

کز هر زبان که می‌شنوم نامکرر است

«دکتر شریعتی» می‌گوید:

«آنجا که عشق فرمان می‌دهد، محال، سر تسلیم فرود می آورد!»

فرزانه‌ای براین باور است که:

«عشق چیزی نیست جز بارانی از غم، پشتِ یک لبخند!»

«امیلی دیکنسون» ـ شاعر آمریکایی ـ می‌سُراید:

کسی که بهشت را برزمین نیافته است

آن را در آسمان نیز نخواهد یافت

خانه‌ی خدا نزدیک ماست

و تنها اثاث آن، عشق است.

«اُشو» عشق را نشانه‌ی حضور خداوند می‌داند و می‌سراید:

آن گاه که «عشق» ورزی

«خدا» در هر سو حاضر است.

آن گاه که نفرت وجودت را تسلیم خود سازد،

«ابلیس» در هر سو حاضر است.

جایگاه توست که خود را بر واقعیت تحمیل می‌کند!

«امام علی»(علیه‌السلام) در حدیثی لطیف می‌فرماید: **«اگر دو نفر در این جهان در کنار هم نشینند و با هم از عشقی پاک و آسمانی ـ بدون**

آلودگی و غرض‌های نفسانی ـ سخن گویند، من نفر سوم خواهم بود!»

«مولانا» آخرین کلام را در معنای عشق در پس قرن‌ها می‌خواند:

هر چه گویم عشق را شرح و بیان
چون به عشق آیم خجل آیم از آن
گرچه تعبیر زبان روشن‌تر است
لیک عشق بی‌زبان روشن‌تر است
چون قلم اندر نوشتن می‌شتافت
چون به عشق آمد قلم برخود شکافت
عقل در شرحش چو خر در گِل بخفت
شرح عشق و عاشقی هم عشق گفت

حال دانستیم که عشق عامل حرکت ما و بهانه و بهای زندگانی ماست و عشق به طبیعت و عشق به همنوع منجر به عشق به حضرت دوست می‌گردد.

مرز میان عشق حقیقی و مجازی کجاست؟

این سوال یک جواب ساده دارد! اگر کسی را که دوست دارید دست بر شانه‌اش بگذارید، اگر روح شما، عطر و بوی نیمه‌گمشده‌تان را گرفت، آن عشق حقیقی و اگر جسم شما احساس حضور کرد، آن عشق مجازی و دروغی است.

به تعبیر زیبای دکتر شریعتی:

«عشق حقیقی، عشقی است فراتر از انسان و فروتر از خدا!»

«جبران خلیل جبران» در تأیید سخن دکتر شریعتی می‌گوید:

«عشق حقیقی در باغچه‌ی روح شکوفا می‌گردد و عشق مجازی در بستر

جسم!».

«مولانا» نیز فاصله عشق حقیقی و مجازی را به نوعی کاملاً شفاف بیان می‌نماید:

عشق‌ها گر کز پی رنگی بُوَد   عشق نَبْوَد، عاقبت ننگی بُوَد

در یک کلام: عاشق، خداوند را در زیر مردمک نرم و نازک معشوق خویش می‌فهمد و در زیر زبان دلش او را می‌چشد. او به طبیعت و به هستی عاشقانه می‌نگرد و محراب دلش خالی از حسد، کینه، نفرت و لبریز از شعف و شادمانی و ایثار و اغماض است و پیوسته به زندگی با لبخندی سبز می‌نگرد و نشانه‌اش این است که از ناله‌ی بلبل پریشان می‌شود:

گر نخل وفا بر ندهد، چشمِ تَری هست

تا ریشه در آب است، امید ثمری هست

آن دل که پریشان شود از ناله‌ی بلبل

در دامنش آویز که با وی خبری است

اینک اگر سخنانی که تا اینجا گفته شند، دل شما را گرم می‌دارد، آن را به دندانِ دل بگیرید که آن حقیقتی است سخت نایاب! به قول شمس تبریزی: «هر اعتقاد که تو را گرم می‌دارد، آن را به دل نگه دار و به عمل نشان ده که این کار خردمندان خدا جوی هست!»

و بیایید تا بیاموزیم:

نجابت را از گل سرخ / لطافت را از بهار

عطش را از تابستان / تنهایی را از پاییز

پاکیزگی را از زمستان / عشق را از اغماض

ایثار را از عشق / و دوست داشتن را از مادر!

چکیده مطالب:

ـ طبق آخرین پژوهشِ روانپزشکان، انسانهایی که نور محبت و عشق از وجود آنان می‌تراود، خیلی کمتر از بقیه افراد بیمار می‌شوند!

ـ فراموش نکن! دوست داشتن انسانها، نقطه پایانی است بر تمامی رنجها!

ـ از همین امروز به شیشه عینکت رنگ محبت بزن! نظاره کن آثار شگرف آن را!

ـ مطمئن باش! کسی که محبت ندارد، هیچ گاه وجود خداوند را احساس نخواهد کرد!

ـ ایمان، عبادت کردن نیست! ایمان محبت است و عشق!

ـ عاشق باش تا عطر و بوی خداوند را بگیری و شبیه او شوی!

ـ باید بدانیم، عشق «فرزند» یک مهربانی ساده استِ و بس!

ـ عشق یعنی، همسایه مان را دوست بداریم، برگ‌های درخت را و کبوترها را حتی کلاغ ها را ستایش کنیم، بخاطرِ سیاهی رنگ پرهایشان و کاکتوس ها را دوست بداریم !! بخاطر آنکه لطافت گل سرخ را به ما می‌فهمانند!

ـ عشق دلمشغولی لطیفی‌ست که معجونی‌ست از؛ صداقت، حرکت، شتاب، پاکیزگی، اشک، شعف و دلشوره!

ـ یقین بدانید! یگانه پل این جهان و آن جهان عشق است!

ـ عشق، استارتِ موفقیت و انگیزه اجرای تمامی کارهای سخت و دشوار است!

ـ یادت باشه! اگر عاشق باشی و عشق در وجودت لانه کند، دیگر

جایی برای خشم و کینه و عداوت باقی نخواهد ماند!

ــ عشق یعنی، یافتن بهشت در روی زمین!

ــ بفهمیم و درک کنیم که میان عشق حقیقی و عشق مجازی، فاصله‌ای است به اندازه‌ی یک قرن نوری!

ــ عشق حقیقی یعنی؛ حرکت عمودی از خاکِ به‌ملکوت که آن را «سفر دل» نامند، عشق مجازی یعنی، حرکت افقی در روی زمین که آن را «سفر گِل» نامند.

ــ عاشق باشید! عاشق باشید! و عشق بورزید، امّا هیچ گاه احساس را با غریزه اشتباه نگیرید!

ــ فرق بین عاشق و غریزه طلب، به نازکی یک پوست پیاز است! مواظب باشید سُر نخورید!

ــ رشد عشق حقیقی در بستر روح است و عشق مجازی در بستر جسم!

ــ مواظب باشید! یافتن مرز میان عشق و غریزه، بسیار دشوار است!

ــ میوه عشق حقیقی راحِ روح است و میوه عشق مجازی تجزیه روح!

✸ جان کلام:

عشق حقیقی یعنی، پرداختن به روح و عشق مجازی یعنی، پرداختن به جسم!

آخرین کلام!

اینک آموختیم: ما برای آموختن و آموزش سپس آزمایش و نه آسایش! بلکه آرامش به این جهان گام نهاده‌ایم تا عشق و خلاقیت خداوند را در زمین ادامه دهیم. آمده‌ایم تا به ارتقاء و تعالی روح و عقل دست یابیم.

رسالت و مسئولیت ما، همانا یافتن نیمه گمشده‌مان می‌باشد، پاره‌هایی از وجود ما که در این جهان حضور دارند و ما با پیوستن به آنان کامل می‌شویم و به تعبیری، به بهشت دست می‌یابیم.

زیرا، بهشت یعنی، کامل شدن!

به یاد می‌آوریم آن‌گاه که به‌خاطر شجاعت پدرمان ـ آدم ـ عریان و گریان از قلب آسمان به زمین پرتاب شدیم و گروهی ما را (دوزخیان روی زمین) نام نهادند، غافل از آن‌که وقتی خداوند آن عصیان عزیز را در وجود «آدم» دید، بار مسئولیتی شگرف را بردوش فرزندان او نهاد.

اینک به خود می‌نگریم که چه ارگانیزم پیچیده و پیشرفته و شگفت‌انگیزی در وجود کوچک ما نهاده شده و حیرت‌زده هستیم و درعین‌حال سرریز از دلهره‌ای شیرین، و در دل نجوا می‌کنیم:

کوه‌ها بار امانت نتوانست کشید   قرعه فال بنام من دیوانــه زدنـد

دلهره داشتیم از عظمت این امانت که بردوش نرم و نازک ما نهاده شده و حلاوتی داریم بیاد ماندنی از اینکه شایستگی آن را داشتیم که حامل پیام و جانشین آن لطیف عزیز شویم در روی زمین!

آن‌گاه خداوند برپیشانی‌مان نام «اشرف مخلوقات» را نهاد و پاره‌ای از دل خویش را در سمت چپ سینه‌مان نهاد و قفسی از استخوان برآن کشید تا هیچکس را یارای ورود به آن خانه را نباشد، جز او! و چکه‌ای از نور تفکر خویش را در چَکادِ بدن ما چکاند که تا آخر عمر گواه جدال عقل و دل باشیم و شاهد خنده خداوند! تا با رفاقت میان عقل و دل، انسانی معتدل شویم که صد البته این دوستی همیشه دارای تاریخ مصرف! بوده و دیری نمی‌پاید که به همان جدال همیشگی و از هم‌گسیختگی می‌رسد.

آن‌گاه ـ به قدرت تفکر او ـ آموختیم که تنهایی را رها و از درون غارها به مزارع سرسبز سرازیر و با هم، عاشقانه زیستن را تجربه کنیم و برای زیستنی لطیف، «اجتماع» را بنیان نهیم. آن انسان ساده‌اندیشِ عریانِ وحشیِ دیروز، اینک موجودی شده که معنای واژگان را با تیغ تعقل از یکدیگر تمیز می‌دهد و سال‌هاست در هوا کردن موشک‌ها، مات و مبهوت است و خدا را از یاد برده است و خداوند انگشت حیرت به دندان پشیمانی گزیده، از این همه نعمت که بی‌دریغ به این فرزندان آدم عنایت فرمود و هیچکس قدر او را ندانست و نشناخت، جز گروهی اندک!

اکنون ما همان گروهِ اندکِ انگشت شمار هستیم!

تعجب نکنید! اگر من و شما در شمار آن گروه اندک نبودیم، قهراً در شرایط دیگری بسر می‌بردیم و انگشت نگاهمان هرگز اندام این

واژگان را لمس نمی‌کرد.

آری! ما آمدیم تا فرایندی را طی کنیم به نام «زندگی»، طی طریقی جهت‌دار و هدفمند! زیرا به خوبی می‌دانیم که هیچ غباری بی‌هدف در هستی خلق نشده و درک این مهم که حتی خود زندگی نیز هدف نیست! بلکه آن نیز وسیله‌ای است برای تعالی روح و تعیین جایگاه ما در هستی!

سپس ابزار خدادادی را به‌کار گرفتیم و چند جرعه از جام دل و چند فرمول از عقل را ره توشه سفر سنگین خود کردیم، آنگاه دانستیم که باید رَفیقی شفیق و درست پیمان داشته باشیم تا شریک گرمابه و گلستان ما گردد. کسی که همواره در لحظه لحظه زندگی در کنارمان جاری باشد، یک دوست! و دانستیم که در این سنگلاخ سخت و دشوار فقط با ارتقاء و تعالی تفکر و عقلانیت است که می‌توان به چکاد رفیع خودآگاهی رسید و بعد از تسخیر قله آن و نصب پرچمی با نوشته‌ی: **من به آگاهی رسیده‌ام!** دیگر از طعم تلخ تیر غم، سینه چاک نمی‌کنیم و شادیمان شیون سر نمی‌دهد و اشک در غم ما پرده در نمی‌شود و از شوق و شعف، پیرهن پرهیز از تن نمی‌دریم، زیرا به‌خوبی آگاهیم که غم و شادی معلمانی هستند که برای تربیت و پرورش روح ما آمده‌اند، با این تفاوت که یک معلم با دستانی سرریز از شِکر و لبانی لبریز از لبخند می‌آید و معلم دیگر با چروکی بر جبین و تازیانه‌ای در دست! و در این لحظه، ما هستیم که با تیغ عریان خودآگاهی آنان را از هم تمیز دهیم و با اِعمال **(مدیریت احساس)** اعتدال و آرامش را بر خویشتنِ خویش حاکم گردانیم.

اینک از ستم و ناروایی‌هایی که دیگران به ما روا می‌دارند، فغان

نمی‌کنیم، زیرا به‌خوبی آگاهیم که همه انسان‌های به ظاهر خوب یا بد! همیشه به عنوان یک آموزگار در کنار ما جاریند، درست مانند گل‌ها! بعضی گل‌ها آمده‌اند تا با بوی بد خویش بگویند:

گل سرخ چه قدر خوش عطر است!

اکنون با نگاه یک روانشناس عالِم به این باور رسیده‌ایم که لبخند، مولود شوق و شعف است و پیام‌آور آرامش و آغازگر زیستنی شوقناک، همان‌گونه که به دلیل فتح چکاد خودآگاهی، دلی سرریز از غم داریم، به همان گونه بایستی لبانی لبریز از شِکر لبخند بَر لبانمان جاری باشد و با دلی خونین لبانمان سبز باشد از خنکای خنده!

اینک چشم‌ها را باید شست، جور دیگری باید دید؛ گذشته‌ها را رها و آینده را در آغوش کشید و روی به گذشته کرده و به‌خاطر لغزش‌هایمان کلاه از سر برداریم یعنی، «پوزش» و به‌خاطر آینده آستین بالا بزنیم یعنی، «تلاش» و به اشک‌ها و لبخندها، شکست‌ها و موفقیت‌ها و مشکلات به عنوان یک آموزگار فهیم و فرزانه بنگریم که آمده‌اند تا در کلاس زندگی به ما بیاموزند:

«وقتی سر خط می‌نویسیم؛ زندگی، نیم نگاهی هم به آخر خط داشته باشیم که کج نرویم! زیرا زندگی یک بوم نقاشی است که در آن از پاکن خبری نیست! و یاد بگیریم که: در دفتر مشق زندگی، خطاهای دیگران را با پاکن اغماض پاک کنیم تا پیوسته دفتر افکارمان سپید بماند و پاکیزه!

دیگر غُر نزنیم و گِله نکنیم که چرا رنج‌های ما بیشتر از بقیه مردم است، زیرا اکنون می‌دانیم:

آنان که عزیزترند، جام بلا بیشتر دهندشان!!

اکنون به خوبی می‌دانیم: پژواکِ عمل ما در این جهان ـ چون کوه ـ همواره به سوی ما جاری است.

این جهان کوه است و فعل ما نـداست

ســوی مــا آیــد نــداهـا را صـدا

حال، اگر هرانسانی را یک صندوق پُست به مقصد خداوند بدانیم و اعمال خود را یک نامه، آیا باز هم به خود اجازه خواهیم داد کـه عمل زشتی را درباره یک انسان انجام دهیم؟

اکـنون اگـر خـنکای فـرح‌بخش و لطـیف زیسـتنی طـربناک را می‌خواهیم، باید لقمه‌ی عشق را در فهرست غذای روح خویش قرار دهیم زیرا به‌خوبی آگاهیم که غذای روح اندیشه است.

و از هم اکنون به همه چیز و به همه کس عشق بورزیم،
نور بنوشیم،
دوست داشته باشیم و باز هم عشق بورزیم.
عشق به یک دانه شِن
به آفتاب، به بیابان
به شکست، به شمع، به اشک
به تنهایی، به لبخند، به سجاده
به خدا، به بهار، به سکوت
به ناکامی، به رنج، به بی‌کسی
و به غباری که از بال پروانه برپیشانی گل سرخ می‌نشیند!

تمامیت هستی را به تماشا بنشینیم و به هریک از آنها هوار هوارا عشق بورزیم، زیرا اکنون می‌فهمیم که تنها دوست داشتن و مهرورزی یگانه راه کامیابی و آسوده زیستن در هستی است، زیرا ذات خداوند

«عشق» است! به یاد آوریم آن زمان را که خدا با خستگی وصف‌ناپذیر خویش هستی را به تصویر کشید، لختی نشست تا نفسی تازه کند، نیم نگاهی به آخرین و زیباترین مخلوق خویش کرد و نجواکنان فرمود:

«تو را برای تجسم بخشیدن به عشق خلق کردم که با همه توان و هستی‌ات عشق بورزی و ایثار کنی تا فرشتگان بدانند، چرا باید تو را تکریم کنند؟»

سپس با غباری از مِهر خویش، طبیعت را از آن هفتمین سقف آبی آسمان گردافشانی کرد و بدین‌سان، همه هستی، عطر و طعم «عشق» را گرفتند.

اکنون خورشید را به تماشا بنشینید که چه مشتاق و شیفته و سخاوتمند و وسیع و بی‌نیاز، نور خویش را بر همه، به یکسان بدون هیچ گونه چشمداشتی می‌افشاند و هدیه می‌کند، زیرا از خالق خود آموخت که:

«عشق یعنی، ایثار!»

نگاه کن! پروانه را که جان عزیز خویش را فدای شعله شمع می‌کند و هستی‌اش را با ایثار و عشق در کویرِ آتش می‌سوزاند.

بنگر در پگاه باکره فروردین گل را، که در اوج جوانی همه هستی خود را با سخاوتی شگرف برای زنبور عسل، چون سفره‌ای لبریز از صمیمیت و مهربانی می‌گستراند تا زنبور عسل بیاید و همه هستی او را در یک جرعه سر کشد!

به تماشا بنشین، ماهی قرمز برکه‌ی تنهایی را که در میان آب‌های آبی آرام به گرسنگی جوجه‌های مرغ ماهیخوار می‌اندیشد و ذهن نگران و آشفته‌اش خواب را از چشمان خسته و مهربانش می‌رباید و

به این بهانه! آن قدر خرامان خرامان در سطح آب خودنمایی می‌کند تا لحظاتی چند، اندام کوچک او ضیافت رنگینی شود برای سفره خالی مرغ ماهیخوار و جوجه‌هایش! با این عمل، ماهی قرمز برکه، رسالت خویش را به انجام می‌رساند، زیرا او آمده بود تا با مرگ ظاهری خود پیام‌آور عشق خداوند باشد در روی زمین!

نگاه می‌کنیم که سر گله آهوان در دشت چگونه اندام تُرد و نازک خویش را ایثار می‌کند و با چشمانی معصوم به دندان تیز پلنگ می‌نگرد که تا چند لحظه دیگر او را می‌درد و او از ترس بر زانوان نازکش می‌لرزد، امّا می‌ایستد تا پلنگ او را پاره‌پاره کند و بعداز ریختن خون او، از خون بقیه آهوان بگذرد!

آن آهو با ایثاری شگرف جان خویش را فدای یارانی می‌کند که حتی غالب آنها را نمی‌شناسد، ولی آهو به‌خوبی می‌داند که خود را به‌خاطر عشق ذبح می‌کند و در دل نجوا می‌کند:

پرواز را به‌خاطر بسپار، پرنده مُردنی است!

عشق تجسم عینی می‌یابد در وجود نرم و لطیف آن بره‌ای که خود را در مقابل چشمان عقاب به نمایش می‌گذارد و به فرار تظاهر می‌کند! زیرا در ذهن سپید خویش می‌اندیشد که جوجه‌های عقاب چند روزی است که هیچ نخورده‌اند و لحظاتی بعد، اندام نرم او چاشتگاه سفره جوجه‌های عقاب می‌گردد و در آخرین دم حیات خویش، لحظه‌ای که خوابِ مرگ، آرام‌آرام پلک‌هایش را فرو می‌بندد، شاهد رویش لبخند شعف و شادمانی است بر گونه‌های کوچک جوجه عقاب‌ها و در دل به خویش می‌بالد که توانسته است آن عشق خداوندی را تجسم عینی بخشد و رسالت خود را به اتمام برد!

نگاه کن! زنبور عسل زمانی که گرده گل‌ها را طی ساعت‌ها و ماه‌ها با وسواس و دقتی شگرف در لانه خود به عسل تبدیل می‌کند و بعداز تحمل آن همه رنج وقتی مشاهده می‌کند که دسترنج او، کام اشرف مخلوقات را حلاوت می‌بخشد، از شادی در پوست خود نمی‌گنجد که مسئولیت و وظیفه خویش را به نحوی مطلوب به انجام رسانده است و بدین‌ترتیب حیاتش معنا یافته!

آری! این گونه ترنم طربناک عشق با تفکر ژرف خداوند در ذره ذره‌ی غبار هستی جاری است!

اکنون با رویت هجوم ایثار و عشق در طبیعت به‌خوبی آگاهیم که باید، **«همه هستی خویش را یک لقمه نور کنیم و در دهان گرسنه‌ای بگذاریم تا سیر گردد امّا، از ایمانش نپرسیم!»**

تنها در این لحظه شکوهمند و شیرین است که ما شبیه خداوند می‌شویم و پژواک لبخندش را در آسمان می‌شنویم که شعفناک و شوقمند می‌سراید: **آفرین بر نیکوترین خلقت من!!**

آری! در این لحظه عطرآگین است که ما شمیم حضرت دوست را به همراه خود به ارمغان می‌آوریم و محبوب مطلوب آن معبود می‌شویم.

اینک ما بربستر آگاهی و خِرَد، تولدی دوباره یافته‌ایم و دل آشفتگی‌هایمان دیگر، ندانستن‌ها نیست؟ بلکه تعلق خاطری شوقناک است به بیشتر دانستن، زیرا بخوبی می‌دانیم که:

دانستن، حاصل خواندن است

فهمیدن، حاصل فکرکردن

و

درک، حاصل ربج بسیار!

تولد دوباره‌مان اکنون آغاز می‌شود و از پوسته سخت تفکرات کهنه و قدیمی خویش بیرون آمده و شوقمند و شعفناک چون «بودا» صبور و صادق برقله‌ی سپید اعتکاف محمل گزیده و به لحظه لحظه‌های زندگی لبخند می‌زنیم، آنگاه که همه هستی‌مان پاره‌ای از این جهان مادی می‌گردد ولی از ما می‌ربایند و ما تکیده و تلخ و خسته و خاکستری می‌شویم. یا آنگاه که تکه‌ای از وجودمان! را با نگاهی خیس می‌نگریم که در دل خاک به امانت می‌سپاریم و در دل می‌گوییم:

غم این خفته چند،

خواب در چشم تَرَم

می‌شکند!

و آن لحظه دردناک که از دست ستمی شیون می‌کنیم و اشک می‌ریزیم یا آنگاه که دل ساده‌مان را عزیزی می‌رُباید و ما از شوق در محراب دل تنهایمان دف می‌زنیم و سماع می‌کنیم و با ساده‌اندیشی! می‌انگاریم که نازبالش نرمی برای احساس تُرد و نازک خویش یافته‌ایم، غافل از فرداها، که یک بغل درد و دوری و دریغ برایمان به ارمغان می‌آورد!

اکنون به تمامی این لحظه‌ها همچون «بودا» متبسم و آرام به مانند: آبی آرام آسمان‌ها و بر لحظه لحظه‌های خویش با چشمانی سرریز از اشک و شعف می‌نگریم و انگار کسی در دلمان می‌خواند:

اگر تنهاترین تنهاها شوم،

باز تو هستی!

آری تو که از پدر و مادر برمن مهربان‌تری!
ای عزیز ماندنی!
ای نابِ سخت یاب!
تو یگانه شاهد شریفی بر لحظه‌لحظه‌های رنج من!
ای خوب خواستنی!
اکنون دستان دردمند و نیازمند خویش را بر آستان نیلوفرینت می‌گشاییم،
و از تو،
برای همسایه‌مان که نان ما را ربود،
نان!
برای یارانی که دل ما را شکستند،
مهربانی!
برای عزیزانی که روح ما را آزردند
بخشش!
و برای خویشتن خویش،
آگاهی،
عشق و عشق و عشق
می‌طلبیم!
آمین!

فصل دوّم

عبارات تأكيدی!

«سخنی دربارهٔ عبارات تأکیدی»

مهربانم!

روانشناسان امروز جملگی بر این باورند که عبارات تأکیدی همان جملات دعاگونه‌ای است که به شکلی تکامل یافته تا هم‌جنس با احساسات گوناگون ما بتوانند به نوعی خلاء روحی ما را پُر کنند.

به بیانی دیگر: عبارات تأکیدی مانند تجویز دارو برای جنبه‌های معینی از خویشتنِ خویش است که می‌خواهید آن را دگرگون سازید!

امّا، یک نکته گفتنی است!

عبارات تأکیدی که ـ در این فصل ـ ملاحظه خواهید کرد از میان بیش از صدها کتاب روانشناسی ـ توسط متخصصان این علم با دقت و وسواسی خاص ـ انتخاب شده، به نحوی که گاهی با مطالعه یک کتاب، فقط یک عبارت! برداشت شده و با ساعت‌ها خیره ماندن به صفحه مانیتور و با امداد اینترنت و جستجو در سطر سطر اشعار منثور شاعران و اندیشمندان و روان‌شناسان آمریکایی و اروپایی مانند: آنتونی رابینز، ژوزف مورفی، کاترین پاندر، لوئیز هی و ... (که نام آنان به طور کامل در فهرست منابع آمده است) در راستای تجسم بخشیدن به یک تفکر بدیع و پویا که به نوعی احساس حرکت و رویش را در

روح انسان پدید آورده، تقدیم شما عزیزان می‌گردد!

لحظه‌ی شوقناکی است!

اگر فقط یک عبارت دل شما را تکان دهد و بَر صحرای روح و نوعِ نگاهتان به زندگی، اثری مثبت گذارد، بی‌شک بهانه‌ی شِکرینی استِ برای شُکر و رافع تمامی خستگی هایمان!

خوب می‌دانید!

چه قدر خواندن مهم نیست، بلکه چگونه خواندن، مهم است. پس نیازی به خواندن مستمر تمام عبارات در یک زمانِ واحد نیست، چه بسا که یک جمله ساعت‌ها دل و ذهن شما را به معراج ببرد و دلمشغولی عزیز و لطیفی برای تعالی روح شما گردد!

پیشنهاد داریم:

اگر عبارتی به دلتان نشست، آن را در یک قطعه کاغذ نوشته و در عبور نگاهتان قرار دهید، آن‌گاه به نظاره بنشینید آثار شگرف آن را!

امید است این‌گونه باشد!

عبارات تأکیدی!

ـ عبارات تأکیدی مانند: تجویز دارو برای جنبه‌های معینی از خویشتن است که می‌خواهید آن را دگرگون سازید!

ـ عبارت تأکیدی جمله‌ای نیرومند و مثبت است که اظهار می‌دارد امری پیشاپیش چنین است!

ـ فراموش نکن: خواندن عبارات مثبت و تأکیدی در زمان‌های پرتشویش پادزهر معنوی بسیار شفابخشی در مقابل دردهای روحی است!

ـ یادت باشد: آنچه در دنیا شاهد آن هستید حاصل اعتقادی است که نسبت به آن دارید!

ـ به خاطر بسپار: همه شرایط موقتی هستند و هیچ چیز به همان صورت قبل باقی نمی‌ماند!

ـ شما تجلی افکاری هستید که نسبت به خودتان دارید!

ـ فراموش مکن: این که شرایط چگونه تغییر کند، فقط بستگی به شما دارد!

ـ در مقابل هر چه مقاومت نشان دهید اصرار می‌ورزد!

ـ به خاطر بسپار: عشق خداوند نسبت به تو، غیرشرطی است!

ـ زندگی شما در قسمت و شانس، خلاصه نشده است!

ـ به خاطر بسپار: عشق یعنی، تمرین نیایش!

ـ اگر دوستدار زیبایی باشی، زیبایی را می‌بینی و اگر از دیدن زیبایی بترسی، زشتی را می‌بینی!

ـ اگر در زندگی به آن چه آرزو داری نمی‌رسی، به این دلیل نیست که خداوند نخواسته به دعاهای تو پاسخ دهد، بلکه به این علت است که آن چه تو فکر می‌کنی برخلاف چیزی است که آرزو داری به آن برسی!

ـ یادت باشد: کسی که از انجام کارهای نیک لذت می‌برد از انجام کارهای نیک واقعی، ناتوان است!

ـ ما به‌دنیا آمده‌ایم تا عشق و خلاقیت خداوند را در زمین ادامه دهیم!

ـ یادت باشد: خداوند ما را اتفاقی به دنیا نفرستاد!

به‌خاطر بسپار: اعمال و رفتار منفی، ناشی از ترس است!

فراموش نکن: فردی که شقاوت می‌کند، می‌ترسد!

ـ برای رهایی از ترس، باید مشعل عشق را در درونمان روشن کنیم!

ـ ما نباید حضور دایم خداوند را در زندگی خود فراموش کنیم.

ـ ما بیشتر از زندگی می‌ترسیم تا مرگ!

ـ قضاوت‌های تو چیزی جز اندیشه‌هایت نیستند!

ـ یک گل لاله سعی نمی‌کند خود را از گل سرخ متمایز سازد، زیرا متمایز هست. لازم نیست با زور و جدل بخواهید خود را از دیگران متمایز سازید!

ـ بیماری نشانه‌ای از حکم خداوند بر ما نیست، بلکه حکم خودمان در مورد خویش است!

ـ این فرمول را با صدای بلند بخوانید: موفقیت = تلاش!

ـ کامیابی یعنی؛ توانایی + شکست‌ناپذیری + شهامت!

ـ این ضعیفانند که بی‌رحمند، نرم خویی را می‌توان تنها از آنان که قوی‌ترند انتظار داشت!

ـ این قرص واژه را روزی سه بار بخورید:

«من فردی هستم، آرام، معتدل، خردمند و خوددار».

ـ فراموش نکن: ما هر کدام دارای فرشتگان محافظ یا نگهبان هستیم که در مواقع لازم و هنگام درخواست ما به یاری ما می‌شتابند!

ـ هرروز به گونه‌ای رفتار کنید تا پرتو کارهای نیک شما بردیگران بتابد، و هرگز در فکر آن نباشید که آیا آنان نیز عمل متقابل انجام می‌دهند یا نه!

ـ روزی پنج بار با صدای بلند بخوانید:

«خدا با من است و مرا تنها نمی‌گذارد. خیلی عالی است!!»

به‌خاطر بسپار: اگر از انجام کاری واهمه دارید، همان کار را انجام دهید!

ـ در اوج مشکلات و سختی‌ها نام «او» را برزبان آورید و بگذارید تا یاد «او» تمام وجودتان را اشباع کند!

ـ همواره در فکر پیشرفت و ارتقاء خود باشید!

ـ مواظب سخنان خود باشید، آنها خلاق هستند!

ـ دعای شما زمانی مستجاب می‌شود که به این موضوع پی‌برده باشید که چرا دست به دعا برداشته‌اید؟!

ـ اگر بهترین مائده‌های زمین را برسر سفره‌تان بگذارید و شما در خشم و نفرت باشید، زهری است که به کام خود روانه ساخته‌اید!

ـ چنانچه مهربان باشیم، شاد، خرسند و مسرور نیز خواهیم شد!

ـ قدرت و نیروی ما فقط در میزان ترحم و شفقت و احسان و صدقه دادن ما به دیگران تقویت می‌شود و شکوفا می‌گردد!

ـ یادت باشد: گناه یعنی، هرچیزی که باعث شود روحِ تو تعالی پیدا نکند!

ـ فراموش نکن: هرنوعِ عملی که براساس ایمان باشد، مورد لطف خداوند است!

ـ وقتی ما می‌میریم، در این دنیا می‌گویند: یک نفر مُرد و در آن دنیا می‌گویند: یک نفر به دنیا آمد!

ـ پیش از آن که شادی و سرور را تجربه کنیم، لازم است معنا و مفهوم اندوه و ماتم را دریابیم!

ـ یادت باشد: کره زمین صرفاً مکانی موقت برای آموزش و تعلیم ما است!

ـ فراموش نکن: شادی‌ها، غم‌ها، لذت‌ها و دردها هرکدام به نوبه خویش به ما کمک می‌کنند که تکامل روحی خود را به سهولت انجام داده و به رشد بیشتری نایل آییم!

ـ یادت باشد: یک قانون در طبیعت حاکم است! با ارتکاب به گناه، تمام تلاش‌ها و کوشش‌های قبلی‌مان از بین خواهند رفت!

ـ باید عاشق افکاری شد که برایمان شادمانی و تندرستی و امید و خیر و برکت به همراه می‌آورد!

ـ عشق، آینه را ماند. وقتی کسی را دوست می‌داری تو آینه‌ی

اویی و او آینه‌ی توست و با انعکاس عشق، تو و او بی‌نهایت را به تماشا می‌نشینید!

- در دفتر خاطرات خود بنویسید: من به زودی منتظر موفقیت هستیم!

- ساده‌ترین کار در جهان این است که خود باشی و سخت‌ترین کار در جهان این است که کسی باشی که دیگران می‌خواهند!

- بی‌وقفه تلاش کنید تا آهنگی موزون و آرام به کار خود دهید!

- به یاد داشته باشید: تعیین هدف کلید رمز موفقیت است!

- فراموش نکنید شما دقیقاً همان قدر ارزش دارید که فکر می‌کنید!

- به یاد بسپارید: چاپلوسی نوعی لطیفی است برای فریب گوسفندان دمبه‌دار!

- ارزش شما بیش از آن است که تصور می‌کنید. تنها مشکل این است که این حقیقت را تاکنون کسی به شما نگفته است!

- هدف‌هایتان را طی فهرستی یادداشت کنید!

- یادتان باشد: یادداشت کردن هدف‌هایتان اولین گام برای به واقعیت درآوردن آنها می‌باشد!

- باید دغدغه رسیدن به هدف خود را داشته باشید که دغدغه‌ای شکوهمند است!

- الان همین الان قسم بخورید که موفق شوید!

- بیاموزید که معمار زندگی خود باشید!

- با صدای بلند بخوانید: «اندیشه بدون عمل هیچ ارزشی ندارد!»

- تلاش شما مانند سپرده بانکی است منتظر سود باشید!

- بیاموزید که اگر راحت بنشینید، هرگز راه به جایی نخواهید برد!

ـ به خود، سرنوشت خود و خدای خود ایمان داشته باشید!

ـ تنها ایمان به خداوند است که هر ایده منفی و ترس و اضطرابی را از دل‌ها می‌زداید و این تحول روحی، همه چیز را تغییر می‌دهد!

ـ بپذیرید که تا کاری را شروع نکنید، تغییری در زندگی شما پدید نخواهد آمد!

ـ بگذارید شعله‌های آتش شور و اشتیاق جزءِ جزءِ وجودتان را در برگیرد و زبانه‌های آن به انرژی عضلانی تبدیل شود!

ـ یک نسخه برای شما! هر روز جلوی آینه بایستید و با صدای بلند بخوانید: من به این جهان آمده‌ام تا موفق و پیروز باشم و بیاری خداوند موانع را از سر راه بردارم. من انسانی هستم؛ شاد، آزاد، خوشبخت و کامروا!

ـ به‌خاطر بسپار: ناممکن وجود ندارد!

ـ فراموش نکن: ایمان ماده اصلی و خمیرمایه‌ی دستیابی به آرزوهاست!

ـ به‌خاطر بسپار: ایمان ابزار نیرومندی است که هرگز دیده نمی‌شود!

ـ هرصبح با لبخندی خود را در آینه ببینید و بلند بخوانید: هر روز وضع من از هرجهت بهتر و بهتر می‌شود!

ـ هرشامگاه با خود بخوانید: هرروز، همه چیز، از هرجهت بهتر می‌شود و من در تمام زمینه‌های زندگی غنی‌تر می‌شوم!

ـ از یاد نبریم: تصورات ذهنی، تعیین کننده‌ی هدف‌هاست!

ـ توانگران پیش از آنکه به اهداف برسند، در آینه دل، خود را توانگر دیده‌اند!

ـ به‌خاطر بسپارید: بزرگ بیندیشید تا بزرگ شوید!

ـ بیاموزیم که در زندگی، هرکس، مسئول مشکلات و پدیدآورنده شادمانی خویش است!

ـ اندیشه حقیر، انسان را حقیر نگه می‌دارد!

ـ ذهن خود را از اندیشه‌ی ثروت سرشار کنید!

ـ به یاد بسپارید: امواج فکری منفی، رویدادهای منفی و امواج فکری مثبت وقایع مثبت را بوجود می‌آورند!

ـ از تمبر یاد بگیر، تا رسیدن به مقصد به نامه می‌چسبد!

ـ رویاها، بازتاب ذهنیات ما هستند و پرتوهایی که از عمق وجودمان برمی خیزند و پیرامون ما را روشن می‌کند!

ـ آنچه را که از صمیم دل بخواهید، زندگی به شما خواهد داد!

ـ به‌خاطر بسپار: جرأت کنید که خودتان باشید!

ـ ایمان عمیق به هرچیزی، نیروهای عظیم باطنی را بیدار می‌کند تا برمحدودیت‌ها چیره شوند!

ـ پشتکار! تنها مرز بین شکست و کامیابی است!

ـ دست شکسته‌ات را در داخل آستین پنهان و صدای خنده‌ات را بگوش همه برسان!

ـ در بین جماعتی که ایستاده‌اند، ننشین!

ـ در بین جماعتی که نشسته‌اند، نایست!

ـ در بین جماعتی که می‌خندند، گریه نکن!

ـ در بین جماعتی که می‌گریند، نخند!

ـ از خاطر مبر: کامیابی تو ویژگی‌هایی دارد که حتی دوستان نزدیکت را ناراحت می‌کند!

ـ بزرگترین اشتباه ما در این است که پیوسته از اشتباه کردن واهمه داشته باشیم!

ـ می‌دانی راز شکست چیست؟ راضی کردن همگان!

ـ بعضی اوقات روباه باش که دام‌ها را تشخیص دهی و گاهی شیر باش که گرگ‌ها را بترسانی!

ـ هرگز با کَران پچ پچ نکن و به کوران چشمک نزن!

ـ نه زیاد شیرین باش که قورتت دهند و نه زیاد تلخ باش که قی‌ات کنند!

ـ می‌دانی، دو گروه قادر به تغییر افکارشان نیستند؛ احمق‌ها و مردگان!

ـ هرگز نگذارید عمل شما به عادت تبدیل شود زیرا طراوت اعمال را از شما گرفته و به شما آسیب می‌رساند، هرگز نگذارید عادات بر شما حاکم شوند!

ـ یادت باشد: همه چیز به بهترین چیز تبدیل می‌شود، اگر چیزی خوب پیش نمی‌رود، به خاطر آن است که هنوز به پایان آن نرسیده‌اید!

ـ فراموش مکن: تمام راه‌ها به یک جا می‌رسند، اما تو راه خودت را بگزین و تا پایانش برو، سعی نکن تمام راه‌ها را طی کنی!

ـ یادت باشد: اعتراف به ایمان یک انسان، در اعمال اوست نه در گفته‌هایش!

ـ به خاطر بسپار: در ملکوت جایی برای پیش داوران و ناسازگاران نیست!

ـ در آن روز موعود! خداوند از کارهایی که نکرده‌ایم سؤال:

می‌کند، نه از کارهایی که کرده‌ایم!

ـ کسی که می‌بخشد، قلب خودش را می‌شوید و معطر می‌کند!

ـ آن زمانی که دست از تلاش برای دست‌یابی به آرزویی بوداريد، زمانی است که خللی در اعتمادبه‌نفس شما ایجاد شده است اینجاست که به خود اطمینان ندارید!

ولی هر کمبود اعتمادی که حس می‌کنید در واقع یک توهم است، شما فرزند معجزه‌آسا و بی‌نقص کاینات هستید و فراتر از هر معیاری قدرتمندید!

ـ کسی که می‌پرسد، تا پنج دقیقه احمق است، کسی که نمی‌پرسد برای همیشه احمق می‌ماند!

ـ فراموش مکن، کسی که خدا را بشناسد او را توصیف نمی‌کند، کسی که خدا را توصیف می‌کند او را نمی‌شناسد!

ـ تمام بدبختی‌ها از زمانی آغاز شد که به این فکر افتادیم که شاید «چیزی بهتر» نیز وجود داشته باشد!

ـ لازم است که در دنیا باشید و در آن زندگی کنید، ولی نباید هیچ وابستگی به آن داشته باشید، بلکه باید فقط و فقط به خدایی که در دل‌تان خانه دارد توجه کنید!

ـ فراموش مکن: تنها ذهن‌های پاک به خرد الهی دست می‌یابند!

ـ به خاطر بسپار وقتی در جستجوی خودت باشی، خداوند را در کنارت احساس می‌کنی!

ـ هر روز طوری از خواب بیدار شوید که گویی دوباره زنده شده‌اید!

ـ به خاطر بسپار خدمت به دیگران شما خطی‌ترین انواع تمرین

معنوی است!

ـ با این احساس به دیگران خدمت کنید که آن‌ها در حقیقت خود شما هستند و شما با این عمل در حال پرستش خداوند هستید!

ـ به‌خاطر بسپار: گریه برای گذشتگان، آنان را زنده نمی‌کند و از مرگ ما هم جلوگیری نمی‌کند!

ـ فراموش مکن: بدون تزکیه و پاک کردن دل خود، تکرار نام خداوند تنها به هدر دادن وقت است!

ـ خداوند در ذهن ساکن نیست، بلکه در دل حضور دارد، برای شناخت او از دل کمک بگیر!

ـ اگر میخی در مسیر حرکت لاستیک ماشین باشد، باعث پنجر شدن چرخ‌های آن می‌گردد. دو واژه‌ی «من» و «مال من» میخ‌هایی هستند که باعث پنجر شدن چرخ پیشرفت معنوی انسان می‌گردد!

ـ هدف ما در این دنیا باید همین باشد؛ آموختن و عشق ورزیدن!

ـ عدم وابستگی، به معنای ترک کردن خانه و خانواده و پناه بردن به جنگل نیست، چرا که هیچ گونه تضمینی وجود ندارد که در سکوت و تنهایی جنگل نیز خیال خانه و خانواده هنوز در ذهن شما وجود نداشته باشد!

ـ فراموش مکن: زیر بنای عشق آزادی ست، اجبار، عشق را پژمرده می‌کند!

ـ به خاطر بسپار: شادی، دلیلی نمی‌طلبد، این ناشادی است که دلیل می‌خواهد!

ـ بگذار کارهایت یک راز بماند، فقط نتایج را به مردم نشان بده!

ـ شادی آنگاه از راه می‌رسد که با زندگی جفت می‌شود، چنان هماهنگ که هر کار با لذت همراه می‌شود و ناگهان درخواهی یافت، مکاشفه تو را دنبال می‌کند!

ـ فراموش مکن: گل سرخ زیبا می‌شکفد و تلاش نمی‌کند که نیلوفر باشد، همه به راه خود می‌روند، نکته همین جاست! خودشو و از یاد مبر!

ـ به خاطر بسپار: برده نباش! تا جایی پیرو جامعه باش که احساس می‌کنی لازم است، امّا همواره حاکم بر سرنوشت خود باش!

ـ به یاد داشته باش: اگر تو تجربه‌ای از عشق نداشته باشی، آن وقت هیچ تجربه‌ای از عبادت نخواهی داشت!

ـ فراموش مکن: مکاشفه به گونه‌ای طبیعی به انسان شاد، رو می‌کند؛ مکاشفه خود به خود با شادی همراه است!

ـ بخاطر بسپار: خندیدن و شادمان بودن، نوعی نیایش است!

ـ هر لحظه با گذشته وداع کن. در دنیای شناخته بمیر تا به دنیای ناشناخته راه یابی، با مُردن و لحظه به لحظه تولد یافتن خواهی توانست زندگی را زندگی کنی و مرگ را نیز هم!

ـ بخند! بخند! و بخند! زیرا در بطن همین خنده به اشراق خواهی رسید!

ـ تمام کیهان یک لطیفه است، یک شوخی یا یک بازی و آن روزی که این را درک کنی، خواهی خندید و آن خنده هرگز بند نخواهد آمد.

ـ گنج تو در وجود توست، جای دیگر در جستجوی آن مباش، قصرها و پل‌ها منتهی به آن افسانه است، باید که در وجود خود پل خود را برپا داری، قصر آنجاست، گنج نیز همان جاست!

ـ به خاطر بسپار: وجود را ببین، به حیات گوش فرا ده و ذره‌ای از آن باش!

ـ فراموش مکن: هر چه را دوست بداری، همان خواهی شد، عشق کیمیاگری است، هرگز دوستدار چیزهای نادرست مباش، چون وجود تو را تغییر می‌دهند!

ـ به یاد داشته باش: تنها آن چه را که تجربه کرده‌ای از آن توست!

ـ چرا از آنچه تجربه نکرده‌ایم بگریزیم، بیاییم به تجربه آنچه نکرده‌ایم بپردازیم!

ـ هر لحظه را به گونه‌ای زندگی کن که گویی واپسین لحظه است و کسی چه می‌داند، شاید آخرین لحظه باشد!

ـ قلب من از رنج می‌ترسد، به او بگو که ترس از رنج، بدتر از خود رنج است!

ـ هیچ دلی نیست که در پی آرزوهایش باشد، ولی رنج ببرد!

ـ به خاطر بسپار: عشق آموختنی است!

ـ زمانی که واقعاً خواستار چیزی هستی، باید بدانی که این خواسته «در ضمیر جهان» متولد شده است و تو فقط مأمور به انجام رساندن آن در روی زمین هستی!

ـ فراموش مکن: زمانی که با همه وجود خود، حقیقتاً، آرزویی داشتی، کل کائنات به نحوی عمل می‌کنند که تو بتوانی به آرزوی خود برسی!

ـ فراموش مکن: تنها امنیت واقعی در زندگی، استقبال از عدم امنیت است!

ـ بشتاب و مترس، دلیری کن و بیا که چون عزم درست کردی

همه دشواری‌ها بر تو آسان شود!

ـ با خود بخوان: سرانجام دریافتم که در قلب زمستان، تابستانی شکست‌ناپذیر در درونم وجود دارد!

ـ فراموش مکن: کسانی که ترس را لمس نکرده باشند، شجاعت را نخواهند آموخت!

ـ به خاطر بسپار: دشواری‌ها، شجاعت و شخصیت ما را به مبارزه می‌طلبند!

ـ به خاطر بسپار: علت جرأت نداشتن ما، دشواری امور نیست، چون جرأت نداریم، امور دشوار می‌نمایند!

چه بسا رویدادی که از آن می‌گریزی به نفع تو باشد و چه بسا چیزی که بسیار دوستش می‌داری به زیان تو عمل کند!

ـ فراموش مکن: زندگی همین چیزهای کوچک است و نه گرایش به چیزهای بزرگ دل‌بندی زندگی [illegible]

ـ یگانگی خود را بپذیر، نادانی خود را بپذیر، مسئولیت خود را بپذیر و سپس معجزه را ببین!

ـ به خاطر بسپار: انسان بدون از دست دادن منظره‌ی ساحل برای مدتی طولانی، سرزمین‌های تازه را کشف نمی‌کند!

ـ فراموش مکن: هر چیزی را که در این جهان از دست بدهی، معادل یا بهترش را به تو خواهند داد!

ـ یادت باشد: عالِم شدن به معنای دگرگون شدن نیست!

ـ به خاطر بسپار: مراقبه تسلیم است، تقاضا نیست؛ مراقبه رها کردن خود در شیوه‌ای است که هستی تو را آنگونه می‌خواند. مراقبه توکل است!

ـ به زندگی پس از مرگ کاری نداشته باش، دغدغه‌ات باید حیات پیش از مرگ تو باشد!

ـ تمام آرزوها غرولندی بیش نیستند، همواره نق می‌زنند و آسایش را از تو می‌گیرند، بیاموز که هنر زندگی در بی‌آرزویی نهفته است!

ـ به خاطر بسپار: شنیدن آموختن است، چون آن دم که در سکوت می‌شنوی، تمام هستی با تو سخن می‌گوید!

ـ فراموش مکن: اگر می‌خواهی با عشق زندگی کنی، بایستی آن را با دیگران تقسیم کنی!

ـ به یاد داشته باش! زندگی ناآگاهانه هرگز نمی‌تواند زیبا باشد!

ـ زندگی تنها یک فرصت برای بالیدن است. برای شدن، برای شکفتن، زندگی در ذات خود تهی است، تا خلاق نباشی نمی‌توانی زندگی را سرشار از خرسندی کنی!

ـ با خود بخوان: از فقر بیزارم! فقر را محترم نمی‌شمارم، تحسین نمی‌کنم و آن را فخر نمی‌دانم!

ـ فراموش مکن: انسان پلی است میان شناخته و ناشناخته، درجا زدن در قلمرو شناخته «ابلهی» است!

ـ به خاطر بسپار: به جستجوی ناشناخته بار سفر بستن، آغاز خردمندی است، یکی شدن با ناشناخته بیداری‌ست، بودا شدن است!

ـ به یاد داشته باش: کمال‌گرایی نوعی سفر طولانی است از آن چه هستی، به سوی آن چه که باید باشی!

ـ هشدار! فرق است میان بچگی و کودک بودن، بچگی ناپختگی

است و کودک بودن معصومیت است، سعی کن کودک بمانی!

ـ فراموش مکن: عشق می‌بخشد، همان گونه که گُل از عطرافشانی لذت می‌برد!

ـ به خاطر بسپار: «خود» انسانی است و «از خود رهایی» آسمانی، «خود» دوزخ است و «از خود رهایی» بهشت!

ـ فراموش مکن: بشریت تمام رشد خود را مدیون گروهی انگشت‌شمار است و نه گروههای بی‌شمار مردم!

ـ زندگی هدیه‌ای حاضر و آماده نیست، تو وارث همان حیاتی هستی که خود آفریده‌ای!

ـ به خاطر بسپار: زندگی سخت ساده است، خطر کن، وارد بازی شو، چه چیزی از دست می‌دهی؟ با دست‌های تهی آمده‌ایم و با دست‌های تهی خواهیم رفت. نه! چیزی نیست که از دست بدهیم. فرصتی بسیار کوتاه به ما داده‌اند تا سرزنده باشیم تا ترانه‌ای زیبا بخوانیم و فرصت به پایان خواهد رسید. آری! این‌گونه است که هر لحظه «غنیمت» است!

ـ به خاطر بسپار: مکاشفه نه سفری در فضاست و نه سفری در زمان، مکاشفه، بیداریِ آگاهی است!

ـ ذهن را رها کن و به دل در آویز، این نخستین تغییر است، کمتر فکر کن و بیشتر احساس کن!

ـ بیاموز که پیوسته شادمان باشی زیرا در شادمانی است که به خداوند نزدیکتر می‌شوی!

ـ برای زیستنی سبز، ده فرمان را به کار ببر: ۱ـ آزادی. ۲ـ یگانگیِ فردیت. ۳ـ عشق. ۴ـ مکاشفه. ۵ـ جدی نبودن. ۶ـ سرزندگی.

۷ـ خلاقیت [illegible] گونه‌گی!

[illegible] گفتنی

نباشد، و تمام آن چه که گفتنی است، شاید آزمودنی نباشد [illegible]

[illegible] به ماوراء

می‌نگرد! شهوت همانند [illegible] همچون

[illegible]

ـ فراموش نکن [illegible] هیچ [illegible]

نیست! امروز روزی است که باید کاری بزرگ را آغاز کنی! ـ

ـ وجود را ببین، به حیات گوش فرا ده! [illegible]

[illegible] نکن

[illegible]

[illegible] که

[illegible]

[illegible]

عمل نادرست از دست می‌رود!

[illegible] که به

گونه‌ای زندگی کنید که گویی [illegible]

[illegible] آن گاه تمام

زندگی‌تان را وقف آن کنید!

[illegible] تا آنکه بر

زانوانمان زندگی کنیم!

[illegible] است که از

[illegible]

– به جای لعن و نفرین به تاریکی، چراغی روشن کن!

– یادت باشد: کسی نمی‌تواند بلندترین درخت را که از فاصله دور بلندی برخیز برداشته!

– مفهوم این جمله را دریاب: اگر من برای شکستن درختی هشت ساعت وقت در اختیار داشتم، شش ساعت آن را صرف تیز کردن تبرم می‌کردم!

– به یاد داشته باش: از گذشته بیاموز، برای آینده برنامه بریز، ولی در حال زندگی کن!

– فراموش نکن: آنچه را که با لذت و خوشحالی می‌آموزیم، هیچ گاه فراموش نمی‌کنیم!

– این حقیقت را فراموش نکن: کسی نمی‌تواند به دیگری آموزش دهد، هر یک از ما باید آموزگار باشیم!

– یادت باشد: با اعمالت موعظه کن، نه با زبانت!

– هرگز آنچه را که خود انجام نمی‌دهی، آموزش نده!

– یادت باشد: همیشه زبانت را با احتیاط به کار ببر، امّا چشمانت را با سرعت!

– برای موفقیت همیشه به آهستگی شتاب کن!

– هرگز فراموش نکن: اراده‌ای پاک و قوی، قدرتی است که کمال یافته است!

– به خاطر بسپار: اگر تو اشتباهی مرتکب نشده‌ای، مفهومش این است که تلاشی کامل و صد درصد هم نداشته‌ای!

– فراموش نکن: گاهی اشتباهی جزئی، پاداشی عظیم به همراه دارد!

– هرگاه از شما می‌پرسند: «می‌توانید کاری را انجام دهید؟»

بگویید: می‌توانم! آن گاه چگونگی انجام آن را پیدا می‌کنید!

ـ به خاطر بسپار: اعتماد کردن به هر کس و اعتماد نکردن به هیچ کس، هر دو شکستی برابر است!

ـ فراموش مکن: قابل اعتماد بودن، ارجمندتر از مورد علاقه بودن است!

ـ همیشه همچون توپ پلاستیکی باشید که هر چه محکم‌تر به زمین می‌خورد بالاتر می‌رود!

ـ به‌خاطر بسپار: اگر لازم است، گاه بیفتید، اما هنگامی که افتادید بر زمین دراز نکشید!

ـ یادت باشد: «کار = شانس» یعنی، هرچه بیشتر کار کنی، اقبال بلندتری داری!

ـ به خاطر بسپار: راه رفتن در نور، یعنی؛ خارج شدن از تاریکی!

ـ فراموش نکن: امانت و درستی پاداشی است که ما به خود می‌دهیم!

ـ اذهان بزرگ فرصت‌ها را به وجود می‌آورند امّا دیگران منتظر فرصت می‌نشینند!

ـ هرگز فراموش نکن: برای رسیدن به هر هدف بزرگ و ارزشمند، امروز تنها روزی است که وجود دارد!

ـ برای رسیدن به شادکامی، همیشه امید بهترین را داشته باش و برای بدترین آماده باش!

ـ به یاد بسپار: امید؛ لباس خوش رنگ و رویی است که بر خستگی دیروزمان می‌پوشیم!

ـ در مسیر سخت هدف‌تان همیشه یک همراه خوب داشته باشید

به نام، امید!

ـ با خود تکرار کن: همیشه فردایی وجود دارد!

ـ یادت باشد: خشمگین شدن از انتقاد، تاکیدی بر درستی آن است!

ـ فراموش مکن: انتقام گرفتن غذایی است که باید سرد میل شود!

ـ هدف داشتن به تنهایی کافی نیست، به هدف زدن مهم است!

ـ اتم از انرژی عظیمی برخوردار است، به انسان توجه کن!

ـ انسان موفق کسی است که می‌تواند با آجرهایی که دیگران برایش پرتاب می‌کنند، بنیادی محکم بنا گذارد!

ـ به یاد داشته باش: تنها راه رسیدن به تکامل، انکار نفس است!

ـ مطمئن باش: اگر به خودت ایمان داشته باشی هیچ چیز مانع راهت نیست!

ـ این فرمول را به خاطر بسپار: نُه بار زمین بخور، ده بار برخیز!

ـ دقت کنید: اگر شما در وقت مناسب دانه‌ای نکاشته‌اید، هرگز نمی‌توانید در وقت درو کردنْ محصولی به دست آورید!

ـ برنامه ریزی کردن، یعنی تصمیم‌گیری برای آن که امروز، چه چیزی را تغییر دهید تا فردای‌تان با دیروز متفاوت شود!

ـ افکار بزرگ هدف دارند، افکار کوچک، آرزو!

ـ فراموش نکن: کسی که نمی‌تواند رنج‌های کوچک را تحمل کند، هیچ گاه نمی‌تواند کارهای بزرگ انجام دهد!

ـ یادت باشد: عفو و بخشش نیکوست، اما فراموش کردن، نیکوترین است!

ـ اگر بخواهید همه چیز باشید، نمی‌توانید چیزی شوید!

ـ با خود تکرار کن: من خم می‌شوم، اما نمی‌شکنم!

ـ فقط کسانی که جرأت شکست عظیم را دارند، می‌توانند به پیشرفتی عظیم نایل شوند!

ـ یادداشت کن: در جهان هیچ چیز مقدس‌تر از آن نیست که با خوبان همراه باشی!

ـ به خاطر بسپار: زیبایی عامل عشق و پاکیزگی عامل حفظ آن است!

ـ باور کن: شکست نخوردن هرگز به معنای پیشرفت نیست!

ـ فراموش نکن: غیرممکن‌ها اغلب چیزهایی هستند که برایشان تلاشی نشده است!

ـ با خود تکرار کن: اگر شخصی یک بار مرا فریب دهد، شرم بر او باد، اگر دو بار مرا فریب دهد، شرم بر من باد!

ـ افسوس بخور که خوشی همان اندوه‌هایی است که ما از تخیل پیش از آنکه آنها را تجربه کنیم، برمی‌گزینیم!

ـ از یاد مبر: ریشه‌ی تحصیل تلخ است، اما میوه‌ی آن شیرین!

ـ بزرگترین تراژدی آن است که ما از زندگی درس نمی‌گیریم!

ـ هرگز از سایه‌ها نهراسید، سایه‌ها نشانه‌ی آن است که در همان نزدیکی روشنایی وجود دارد!

ـ هیچ چیز تسلی‌بخش‌تر از آن نیست که دریابید مشکلات همسایه نیز دست کم به اندازه‌ی مشکلات خودتان بزرگ است!

ـ یادت باشد مردم از افرادی که احساس حقارت را در آنها زنده می‌کنند، بیزارند!

ـ به خاطر بسپار: استوار باشید، اما سرسخت نباشید!

ـ به این عبارت فکر کن: به درخت نگاه کن، چون باد می‌وزد، خم می‌شود، امّا نمی‌افتد!

ـ یادت باشد: تکامل حادثه نیست، بلکه پیشرفتی منطقی است که به عهده شما می‌باشد!

ـ فراموش نکن: خطا کردن خصوصیت انسان است، اصرار در خطا خصوصیت شیطانی!

ـ پذیرفتن آنکه خطا کرده‌اید، بهترین شیوه‌ای است که نشان می‌دهد کمی عاقل‌تر شده‌اید!

ـ قانون مهم آن است؛ هرگز چیزی را تلف نکنید، چه وقت باشد، چه تکه‌ای کاغذ!

ـ هنر تعریف کردن و خوش گویی را بیاموزید؛ دارایی بزرگی است!

ـ به خاطر بسپار: تنفر زیرکانه‌ترین شکل خشونت است!

ـ تنفر از افراد، مانند آن است که برای خلاص شدن از دست موش خانه‌تان را به آتش بکشید!

ـ تنها در فرهنگ نامه‌ها است که توفیق بیش از کار ظاهر می‌شود!

ـ رمز موفقیت آن است که کارهای معمولی را به شکلی ارزشمند انجام دهید!

ـ به خاطر بسپار: برای موفق شدن تنها یک راه وجود دارد، اما برای شکست خوردن راه‌های زیاد!

ـ هرگز تصمیم‌تان را پیشاپیش اظهار نکنید!

ـ به یاد داشته باش: افراد متمول همیشه دولتمند نیستند!

ـ بهترین شیوه موفقیت؛ با آن رو به رو شوید! با آن رو به رو شوید!

ـ به خاطر بسپار: جهالت، شب ذهن است، اما بدون ماه و ستاره!

ـ از جسمت مراقبت کن: جسم معبد روح است و وسیله‌ای به سوی هدف و سرانجام!

ـ اگر می‌توانستیم دست‌های‌مان را با همان انرژی زبانمان به حرکت درآوریم، چه کارهای حیرت‌انگیزی که می‌توانستیم انجام دهیم!

ـ بهتر است برای یک روز هم که شده «شیر باشید» تا آن که در همه‌ی سال‌های زندگی‌تان «گوسفند» باشید!

ـ به خاطر بسپار: قانون زندگی آن است که شغل را به لذت تبدیل کنیم و لذت را شغل خود بدانیم!

ـ فراموش مکن: بدون انکار نفس، کسی نمی‌تواند خداوند را درک کند!

ـ بهترین روش برای خوشحال کردن خود، آن است که دیگری را خوشحال کنید!

ـ این جمله را به خاطر بسپار: چون مار عاقل باش و چون فاخته بی‌آزار!

ـ خرد در مقدار دانش و آگاهی نیست، بلکه در میزان بهره‌وری از آن است!

ـ ناراحتی‌هایتان را بر شن و ماسه بنویسید و دستاوردهایتان را بر سر مزار!

ـ به خاطر بسپار: خشم بادی است که چراغ ذهن را خاموش می‌کند!

ـ به یاد داشته باش: قدرتمندترین افراد، خردمندترین آنهاست!

ـ یادت باشد: در ازای هر ده دقیقه خشمگین شدن، ششصد ثانیه شادی را از دست می‌دهی!

ـ شناگران اغلب با غرق شدن می‌میرند و خشمگینان با خشم!

ـ به خاطر بسپار: خطا کردن خصوصیت انسان است و عفو کردن خصوصیت الهی!

ـ خشنودی از آن چه که دارید، بسیار خوب است، اما هرگز از آن چه که هستید خشنود نباشید!

ـ آرامش‌تان را حفظ کنید، از جا در رفتن، شما را بدتر از کسی جلوه می‌دهد که مسبب آن بوده است!

ـ آنقدر خردمند نشوید که لذت خندیدن را از دست بدهید!

ـ فراموش نکن: انسان تنها موجودی است که قدرت خندیدن به او عطا شده است!

ـ یادت باشد: خوش‌رویی و بشاشی، از مشکلاتت می‌کاهد!

ـ کتاب‌ها از نظر تعداد بی‌نهایت‌اند و زمان کوتاه، بنابراین رمز دانش و آگاهی آن است که آنچه را اساسی است بیاموزیم!

ـ به خاطر بسپار: بهترین بخش شجاعت، ملاحظه کاری و احتیاط است!

ـ فراموش نکن: درکره‌ی زمین هیچ چیز بزرگ و ارجمندی نیست، مگر انسان، در انسان هیچ چیز بزرگ نیست، مگر ذهن!

ـ زندگی کوتاه است، اما همیشه برای رفتاری مؤدبانه وقت وجود دارد!

ـ از یاد مبر: برای نورافشانی دو راه وجود دارد: شمع باشید یا آینه‌ای که نور را باز می‌تاباند!

ـ هیچ کسی از درستی، صداقت و نیکویی شما چیزی نمی‌داند مگر آنکه با عمل خود آن را به نمایش بگذارید!

ـ به خاطر بسپار: هرآن چه که زیباست همیشه خوب نیست، اما هرآن‌چه که خوب است همیشه زیباست!

ـ باور کنید: هیچ زیبایی مانند زیبایی ذهن نیست!

ـ یادت باشد: زندگی جریان پیوسته‌ی تجربیات است!

ـ خوب فکر کن: نیمی از زندگی ما صرف «اگرها» می‌شود!

ـ یادداشت کن: جاودانگی در مرگ نهفته است، همانگونه که گُل در دل خاک نهان است!

ـ برای مشکلات زندگی هیچ پاسخ آماده‌ای وجود ندارد، شما باید آن‌ها را بجویید!

ـ جای تأسفه! ما همیشه برای زیستن آماده می‌شویم، اما برای زندگی نه!

ـ عقاید بزرگ، مادر، اعمال بزرگند!

ـ همیشه به آهستگی فکر کنید و به سرعت عمل!

ـ خیلی بامزه است! ما خود تقدیرمان را می‌سازیم و آن را سرنوشت می‌نامیم!

ـ به‌یاد داشته باش: سکوت، هنر بزرگ گفت وگوست!

ـ ناراحتی و شکست را بپذیرید، تا از شادی لذت ببرید!

ـ نادان شادمانی را در دست‌هایش می‌جوید، اما خردمند آن را در زیر پاهایش می‌یابد!

ـ به خاطر بسپار: تو مخلوق شرایط نیستی، بلکه شرایط مخلوق تو هستند!

ـ فراموش نکن: راز عظیم موفقیت آن است که بدانید چگونه منتظر بمانید!

ـ به‌یاد داشته باش: افکار صبحگاهی، اعمال روزتان را تعیین می‌کنند!

ـ لباس انسان را نمی‌سازد، اما از جانب او سخن می‌گوید!

ـ زندگی را به تمامی زندگی کن، در دنیا زندگی کن بی‌آنکه جزیی از آن باشی، همچون نیلوفری باش در آب، زندگی در آب و بدون تماس با آب!

ـ به خاطر بسپار: کار امروز تقدیر فردای‌مان را رقم می‌زند!

ـ یادداشت کن: بیشتر مردم از آن رو فرصت را از دست می‌دهند که آن را کاری سخت می‌پندارند!

ـ بزرگ‌ترین تجلی قدرت، آرام بودن است!

ـ به خاطر بسپار: شخصیت ما در مبارزات زندگی شکل می‌گیرد!

ـ یادت باشد: با هر کتابی که می‌خرید، به رشد فکری‌تان یک میلی‌متر می‌افزایید!

ـ هرگز با کسی که چیزی برای از دست دادن ندارد، کشمکش نکنید!

ـ به‌یاد داشته باش: دستانی که کمک رسانند، مقدس‌تر از لب‌هایی هستند که عبادت می‌کنند!

ـ از گناه منتفر باش، نه از گناهکار!

ـ هیچ موعظه‌ای بهتر از موعظه‌ی مورچه نیست، او هیچ نمی‌گوید!

ـ به خاطر بسپار: شما می‌توانید با زندگی‌تان بهتر از لب‌های‌تان

پند دهید!

ـ یادداشت کن: به گونه‌ای رفتار کنید، گویی دایماً شما را نظاره می‌کنند!

ـ وقتی بی‌هدف باشید، بهترین بخش درونتان هیچ گاه اظهار نمی‌شود!

ـ یادت باشد: بهتر آن است که تنها باشید تا آن که در جمعی ناسالم به سر برید!

ـ چگونه منتظر بودن را بیاموزید!

ـ پیوسته در زندگی همانگونه باش که از ضیافت بازمی‌گردی؛ نه تشنه باش، نه مست!

ـ بزرگترین خطر در زندگی ما وقتی است که در حالتی بین نادانی و دانایی قرار داریم!

ـ به خاطر بسپار: اگر هر روز کمی نگران باشید، در طول عمرتان سال‌های زیادی را از دست خواهید داد!

ـ با خود تکرار کن: آنچه که ما داریم، هدیه‌ای است از جانب پروردگار، آنچه را که ما با داشته‌های خود انجام می‌دهیم، هدیه‌ی ماست به پروردگار!

ـ به خاطر بسپار: دست یافتن به روحِ انسانی دیگر مانند ره پیمودن در مسیری مقدس است!

ـ توجه کن: بیست سال بعد، برای کارهایی که انجام نداده‌ای بیش از کارهایی که انجام داده‌ای افسوس می‌خوری!

ـ بیاموز که حقیقت زندگی، قبل از هر چیز در شیرینی و سادگی آن است!

ـ فراموش نکن: هیچ بالشی به نرمی وجدان بیدار نیست!
ـ با انجام دادن امور ضروری آغاز کنید، سپس ممکن‌ها را بیازمایید و ناگهان خود را در حال انجام دادن ناممکن‌ها می‌بینید!
ـ به‌یاد داشته باش: هیچ پدیده‌ای پایدار نیست، حتی مشکلات تو!
ـ خوب گوش کن: زمانی می‌رسد که تصور می‌کنی همه چیز به پایان رسیده است، در حالی که آن زمان نقطه آغاز است!
ـ به خاطر بسپار: طوفان‌ها سبب عمیق‌تر شدن ریشه درختان می‌شود!
ـ با خود تکرار کن: چنانچه کوشش کنم مثل او باشم، پس چه کسی مثل من خواهد بود؟!
ـ با خود بخوان: آنچه جرأت انجامش را داشته‌ام تصمیم به اجرایش گرفته‌ام و آنچه راکه تصمیم به اجرایش گرفته‌ام، قطعاً عملی خواهد شد!

ـ می‌دانی چه موقع از روی دوچرخه می‌افتی؟ وقتی که رکاب زدن را فراموش کنی. زندگی نیز اینگونه است!

ـ با خود تکرار کن: از زندگی خرسند هستم، چراکه به من فرصت دوست داشتن کار کردن، بازی کردن و خیره شدن به ستارگان را می‌دهد!
ـ فراموش نکن: اصلاً مهم نیست که ما چگونه میمیریم بلکه مهم آن است که چگونه زندگی کرده‌ایم!
ـ توجه کن: خوشبختی همیشه در ذهن آماده می‌نشیند!
ـ به خاطر بسپار: انسان بزرگ کسی است که در سینه خود قلبی

کودکانه داشته باشد!

ـ جالبه: از دید فنون هوانوردی زنبور عسل نباید قدرت پرواز داشته باشد ولی خود زنبور عسل این را نمی‌داند و به پروازش ادامه می‌دهد!

ـ فراموش نکن: با عشق زمان فراموش می‌شود و گاهی با زمان عشق!

ـ هر صبح با خود تکرار کن: میراثی به تو نخواهد رسید، تو پیش از این ارث خود را برده‌ای، حیات تو میراث توست، به آن عشق بورز و تکریمش کن!

ـ مطمئن باش! قبل از آنکه به بلندای درخت برسی و بتوانی شکوفایی گلها را ببینی مجبوری به ژرفای ریشه‌ها نقب بزنی و در آنجا خواهی یافت؛ هرچه ریشه‌ها عمیق‌تر، شاخسارها بلندتر!

ـ به خاطر بسپار: اول بذر بودی، اما می‌توانی گُل باشی و بشکفی، درخت باشی و ببالی!

ـ هر صبح با خود تکرار کن: خوب است که گاه فرو افتم، زخم بینم، باز بپاخیزم. زندگی، خود، آزمون است و خطا، فرو افتادن اما دوباره برخاستن!

ـ حقیقت این عبارت را دریاب: وقتی چیزی بسیار به چشمانمان نزدیک باشد نمی‌توانیم آن را ببینیم، برای دیدن به فاصله‌ای نیازمندیم!

ـ با خود تکرار کن: هرگز! هرگز! در نمایشنامه‌ای که دیگران نوشته‌اند بازی نخواهم کرد من اصول نمایشنامه را خود می‌نویسم!

ـ هرگز قانع نباش: ولی شاکر باش!

ـ می‌دانی بدترین گناه چیست؟ ناآگاهی!

ـ عجیب نیست: ما با یک دست خود مشکل می‌آفرینیم و با دست دیگر از میان برمی‌داریم!

ـ لحظاتی خود را رها کن، آنگاه در تنهایی خود را بیاب!

ـ به خاطر بسپار: داشتن لحظات ناب یعنی توجه کردن به هر لحظه‌ی زندگی، در هر لحظه‌ای که کاملاً حضور دارید و عمیقاً آن را احساس می‌کنید، واقعاً زنده هستید!

ـ فراموش مکن: برای رسیدن به هدف باید از مرز خستگی گذشت، باید قوی‌تر از توان خود بود!

ـ به خاطر بسپار: حقیقتی دل‌انگیز را در واژه‌های کوچک بیان کن ولی حقیقت زشت را هرگز و در هیچ واژه‌ای!

ـ فراموش مکن: تنها آن هنگام که از رود خاموش بنوشید به راستی نغمه‌سرا خواهید شد!

ـ به‌یاد داشته باش: شرم کلید همه نیکی‌هاست!

ـ فراموش مکن: دروغ هرگز به حقیقت بدل نمی‌شود حتی اگر جامه حریر بپوشد!

ـ به‌یاد داشته باش: هراس از جهنم، خود جهنم است و امید به بهشت، خود بهشت!

ـ ازدواج یا مرگ است یا زندگی، مرزی میان آن نیست!

ـ فراموش مکن: اگر علت نادانی‌ات را دانستی، آنگاه دانایی!

ـ به‌یاد داشته باش: آن لحظه که بشنوی دوستی می‌گوید: «می‌شناسمت» تنها نیستی!

ـ به خاطر بسپار: کسی که خود را در اشک می‌شوید، پیوسته پاک

و منزه می‌ماند!

ـ فراموش مکن: کامیابی، انسان‌های بی‌شماری را به وادی ناکامی کشانیده است!

ـ هرکس در کنار متضاد خود رشد می‌کند!

ـ جسارت آغاز، مادر همه افتخارات بشر است!

ـ هر آنچه را که بهایی برایش نپرداخته‌ای، با ارزش مدان!

ـ وجدان همچون سگ نگهبان است که می‌توان از کنارش گذشت، اما نمی‌توان آن را از پارس کردن باز داشت!

ـ فراموش نکن: عقل کم، در سر، مایه زحمت بسیار برای پاها می‌باشد!

ـ ارتکاب اشتباه به خودی خود خطا نیست، اصرار بر آن خطاست!

ـ یادت باشد: حتی در میانه روی هم زیاده روی نکنی!

ـ در تاریکی شب است که ستارگان را می‌توان دید!

ـ یادت باشد: کسانی که به آنان عشق می‌ورزی از بیشترین قدرت برای آزردن ما برخوردار هستند!

ـ او که برای ثروتمند شدن تعجیل می‌کند، پاکدامن نخواهد ماند!

ـ فراموش نکن: بی گناه واقعی کسی است که علاوه بر آنکه خود بی‌گناه است، دیگران را نیز بی‌گناه می‌داند!

ـ در پشت سر هر انسان موفق، سالیان بسیاری از ناکامی نهفته است!

ـ به خاطر بسپار: اگر با آنچه دارید و با همین شرایط ـ همین حالا ـ نتوانید خوشحال باشید، وقتی آنچه را می‌خواهید به دست آورید نیز

خوشحال نخواهید بود!

ـ اگر مهارت خود را در لذت بردن از آنچه دارید تقویت نکنید، وقتی بیشتر هم داشته باشید شادمان‌تر نخواهید بود!

ـ به خاطر بسپار: ما غمگین به دنیا نمی‌آییم ولی بعدها یاد می‌گیریم که غمگین باشیم!

ـ به خاطر بسپار: در مسیر بازگشت به خویشتن خویش، اولین ایستگاه صداقت است!

ـ یادداشت کن: دیروز بخشی از «تاریخ» است!

فردا «رمز و رازی» بیش نیست!

امروز «هدیه» است!

به همین دلیل است که آن را «هدیه می‌نامیم، قدر این «هدیه» را بدان!

ـ به جای آنکه شادمانی را در درون، خلق و ابراز نماییم همیشه منتظریم شادمانی از بیرون در دلمان راه یابد!

ـ به خاطر بسپار: شادمانی حالت خاصی از زندگی نیست که به آن دست یابی، بلکه مجموعه‌ای از لحظات ناب است!

ـ وقتی معنویت را حس نمی‌کنیم برای درک معنی و مقصود حیات مشکل داریم!

ـ بعضی اوقات غریبه‌ها حامل پیام‌های الهی هستند، پس به همه حرف‌ها خوب گوش کن!

ـ یادت باشد: آنچه ما انسان‌ها را قادر می‌سازد از نظر روانی زندگی را با همه‌ی رنج‌ها و مصائب و سختی‌ها تحمل کنیم، فقط احساس معنی‌دار بودن و هدفمند بودن زندگی است!

ـ یادت باشد: قدرت در تغییر است!

ـ فراموش مکن: در زندگی ما هیچ کس به اندازه‌ی خودمان به ما خیانت نمی‌کند!

ـ مسأله‌ی مهم این است که هر لحظه بتوانیم آنچه را هستیم فدای آنچه را که می‌توانیم باشیم، کنیم!

ـ به خاطر بسپار: برای شاد زیستن باید بتوانی بعضی مواقع بگویی: «نه!»

ـ وظیفه‌ی شما این است که دریابید چه کار باید بکنید، و بعد با تمام وجود آن را انجام دهید!

ـ گاهی وقتی متزلزل می‌شویم رو به سوی خدا می‌کنیم، تنها به این دلیل است که دریابیم؛ خداوند چنین مقرر فرموده است!

ـ به خاطر بسپار: تنها یک راه به سوی بهشت وجود دارد که در زمین آن را «عشق» می‌نامیم!

ـ یادت باشد: همان قدر که می‌توانید به کودکان آموزش دهید، چیزهایی هست که از آنان بیاموزید!

ـ فراموش مکن: مردم هر روز خدا را می‌بینند، فقط او را تشخیص نمی‌دهند!

ـ وقتی با شکرگزاری دائمی زندگی می‌کنید، زندگی‌تان عبادت دائمی است!

ـ به‌یاد داشته باش: چیزی گرانبهاتر از آگاهی نیست، آگاهی بذر خدایی شدن در توست، آن گاه که این بذر به رشد کامل برسد، سرنوشت خود را رقم زده‌ای!

ـ از تو می‌خواهم که قضاوت نکنی و بی‌داوری، زندگی را در کل

آن بپذیری، حیرت خواهی کرد که زندگی در کل نه خوب است و نه بد!

ـ زندگی به موسیقی نزدیک‌تر است تا به ریاضیات، ریاضیات وابسته به ذهن‌اند و زندگی در ضربان قلبت ابراز وجود می‌کند!

ـ بگذار حیات از وجود تو ببالد، آن گاه زندگی، دیگر یک دردسر نخواهد بود، رایحه‌ای خواهد بود دل‌انگیز!

ـ زندگی سفری زیبا خواهد بود اگر، آموختن مداوم و مکاشفه باشد!

ـ به خاطر بسپار: در زندگی می‌توانی از ویرگول و نقطه استفاده کنی، اما نقطه پایان هرگز!

ـ فراموش مکن: پیر شدن همان چیزی است که هر چارپایی به آن قادر است، بالیدن است که امتیاز ویژه‌ی انسان است!

ـ زندگی باید جشنی پایان‌ناپذیر باشد، چراغانی در سرتاسر سال، تنها در این جشن است که رشد می‌یابی و شکوفا می‌گردی، آری، چیزهای کوچک را به جشن‌های بزرگ تبدیل کن!

ـ به خاطر بسپار: فقط در شادمانی است که به خداوند نزدیکتر خواهی شد!

ـ به‌خاطر بسپار: در زندگی تا می‌توانی «زن» باش و تا می‌توانی «مرد» باش آن‌گاه شاهد رویش معجزه، خوشبختی باش!

ـ آن گاه که عشق ورزی، خدا در هر سو حاضر است!

ـ آن گاه که نفرت ورزی، ابلیس در هر سو حاکم است!

ـ مفسر واقعیت نباش، ناظر آن باش، به واقعیت فکر نکن، آن را ببین!

ـ از زندگی نهراس، شهامت زندگی کردن را داشته باش!

ـ فراموش مکن: زندگی همواره برای کسانی زیباست که؛ عشق ورزیده‌اند، دست افشانده‌اند و زندگی را جشن گرفته‌اند!

ـ زندگی یک زن است، اگر بکوشی آن را بفهمی، گیج و سردرگم خواهی شد، اگر زندگی را تنها زندگی کنی، آن را خواهی فهمید!

ـ بیشتر عشق بورز تا بیشتر شوی، بی‌گمان توان عشق ورزیدن تو ترازوی عشق توست!

ـ خندیدن یک نیایش است، اگر بتوانی بخندی، آموخته‌ای که چگونه نیایش کنی!

ـ یادت باشد: عبوس هرگز نمی‌تواند باایمان باشد!

ـ فراموش مکن: گنج و رنج هر دو در وجود تو هستند!

ـ یادت باشد: عشق یک ضرورت است، تنها غذای روح، جسم با غذا دوام می‌یابد و روح تنها با عشق زنده می‌ماند!

ـ سرشار شو از وجد، پرسرور، نغمه خوان، پایکوبان و دست افشان، بگذار خداوند در وجود تو شاد باشد، بگذار شادی تنها نیایش تو باشد، بگذار لذت بردن از زندگی تنها ستایش تو باشد!

ـ شهوت دارای همان انرژی عشق است، تفاوت تنها در سمت و سوی آن‌هاست، شهوت رو به مادون دارد و عشق به ماوراء می‌نگرد!

ـ خداوند معنایی است از جشن و ضیافت، اندوه را به کنار بگذار، او بسیار به تو نزدیک است. دست بیفشان، روی گشاده کن، ترشرویی بی‌حرمتی است، چون او بسیار به تو نزدیک است!

ـ به زندگی پس از مرگ کاری نداشته باش، دغدغه تو باید حیات پیش از مرگ باشد. زیرا فردا از بذر امروز فرا می‌روید!

ـ فراموش مکن: ازدواج دانشکده‌ای است که؛ انضباط، قناعت، بردباری، خویشتن‌داری و بسیاری فضیلت‌های دیگر را به انسان می‌آموزد!

ـ یادداشت کن: به‌کمی سبکسری نیاز داری تا از زندگی لذت ببری و به‌کمی شعور تا از لغزش‌ها بپرهیزی. همین کافی‌ست!

ـ یادت باشد: مرگ به زندگی زیبایی می‌بخشد، چون هوشیارت می‌کند، قافله را از دست مده، چیزی را جا مگذار، خوش باش! از هر آنچه در دسترس توست لذت ببر! چه فردا مرگ تو فرا می‌رسد!

ـ بزرگ فکر کن، کوچک عمل کن، همین حالا شروع کن!

ـ فراموش نکن: خردمند کسی است که از هر چیز ساده‌ای به شگفت درآید!

ـ هرگز آرزو مکن که خدا را جز در همه جا، در جایی دیگر بیابی!

ـ به خاطر بسپار: مشکلات مهمی راکه امروز با آن مواجه هستیم، نمی‌توانیم در همان سطح فکری که آنها را بوجود آورده بودیم حل کنیم!

ـ به‌یاد داشته باش! سختی‌ها فانی و سرسختان باقی‌اند!

ـ لحظه لحظه‌های زندگی، دانه دانه‌های آجر قصر موفقیت و کامیابی زندگی شما هستند آنها را درست کنار هم بچینید و آنگاه خواهید دید که چه بنای عظیم و زیبایی برای خود ساخته‌اید!

ـ با خود بخوان: من هرگز چیزی در باره کسی نخواهم گفت مگر اینکه بتوانم چیز خوبی بگویم!

ـ فراموش مکن: مشکلات فرصت‌هایی هستند که به ما داده شده‌اند تا بتوانیم جوهر وجود خود را آشکار نماییم!

ـ وقت را تلف نکن، زیرا وقت چیزی است که زندگی از آن شکل می‌گیرد!

ـ فراموش نکن: زندگی شما وقتی زیبا و شیرین خواهد شد که پندارتان، کردارتان و گفتارتان نیک باشد!

ـ به خاطر بسپار: انسان از اعمالش عادل شمرده می‌شود نه از ایمانش!

ـ به‌یاد داشته باش: آنکه انتقام می‌گیرد یک روز خوشحال است و آنکه می‌بخشد یک عمر!

ـ انسان بزرگ به خود سخت می‌گیرد و انسان کوچک به دیگران!

ـ فراموش مکن: انسان مانند رودخانه است، هر چه عمیق‌تر باشد آرام‌تر است!

ـ به‌یاد داشته باش: تو نمی‌توانی منتظر متوقف شدن طوفان بمانی، تو باید کارکردن در باران را بیاموزی!

ـ برای احراز موفقیت سه اصل را فراموش مکن: احترام به خود، احترام به دیگران، پذیرش مسئولیت اعمال خود!

ـ شادباش! بخوان! پایکوبی کن و دست افشانی! آنگاه خداوند را می‌بینی که درکنارت به تو لبخند می‌زند!

ـ تلاش نکن که اعمال خود را تغییر دهی، اگر وجود خود را دریابی، اعمال درست خواهند شد. عمل کاری است که انجام می‌دهی و وجود آن است که هستی!

ـ یادداشت کن: از فقر بیزار باش، فقر را محترم نشمار، تحسین نکن، فقر، ناشی از ابلهی است!

ـ زندگی تنها یک فرصت برای بالیدن است، برای شدن، برای

شکفتن، زندگی در ذات خود تهی است، تا خلاق نباشی، نمی‌توانی زندگی را سرشار از خرسندی کنی، تو ترانه‌ای در دل داری که باید خوانده شود، تو رقصی در وجود داری که باید به حرکت درآید!

ـ درکانون گوهر خود زندگی کن، با پذیرفتن تام و تمام هر آنکو که هستی، تلاش نکن به ساز دیگران برقصی و خواهی دید که شادی از راه می‌رسد، شادی از درون تو سرریز می‌شود!

ـ بنگر که چه زیباست حکایت زندگی؛ بازیگر تویی، کارگردان تویی، تماشاچی تویی، قصه نویس تویی، ترانه خوان تویی، آری تو! فقط تو این همه‌ایی!

ـ به خاطر بسپار: شنیدن آموختن است، چون آن دم که در سکوت می‌شنوی، تمام هستی با تو سخن می‌گوید! امتحان کن!

ـ خورشید برمی‌آید، او نمی‌خواهد مردم را بیدار کند، نمی‌خواهد گل‌ها را شکوفا کند، تو نیز چون خورشید باش بی‌بهانه دوست داشته باش و بدون هیچ چشمداشتی!

ـ فراموش مکن: همه آدم‌ها هنگام نصیحت کردن آدم‌های نفرت انگیزی هستند!

ـ به خاطر بسپار: حرفی بزن که ارزش آن بیش از خاموشی باشد!

ـ اقرار کن که دیروز خطا کردی، این نشان می‌دهد که امروز عاقل شده‌ای!

ـ یادداشت کن: زندگی لذت است، از آن بهره ببرید، زیبایی است، تحسینش کنید، شادمانی است، با آن نغمه سر دهید، موهبت است، غنیمت شمرید، تعهد است، به آن وفا کنید. نبرد است، با آن مقابله کنید. مصیبت است، صبر کنید، نعمت است، شکر کنید. گرفتاری

است، تحملش کنید. معماست، حلش کنید. اندوه است، به آن تن در دهید. هدف است، به دستش آورید. راز است، کشفش کنید. سفر است، به پایانش برید. بازی است، با آن بازی کنید!

ـ یادت باشد: اگر در مورد مردم قضاوت کنی، دیگر وقتی برای دوست داشتن آنها باقی نمی‌ماند!

ـ فراموش مکن: دنیا از آن کسانی است که برای تصاحب آن با خوش خلقی و ثبات قدم گام برمی‌دارند!

ـ یادداشت کن: برای اداره کار خود، سرت را به کار گیر، برای اداره دیگران، دلت را به کار گیر!

ـ به‌خاطر بسپار: هیچگاه از محبت هدر رفته سخن مگو، مطمئن باش محبت چیزی نیست که هدر رود!

ـ فراموش مکن: فرصت‌ها و شانس‌ها اغلب در بطن مشکلات و گرفتاری‌ها پنهان‌اند!

ـ هر چیزی که فکرش را کنی و باورش کنی، مطمئن باش قابل دسترسی و حصول است!

ـ روزی که تمام مسئولیت را خود به عهده بگیری از عذر و بهانه بگریزی و گناه شکست را به‌گردن دیگران وامگذاری، آن روز سرآغاز گام‌های موفقیت توست!

ـ سعی کنید از اشتباهات دیگران بیاموزید، زیرا آن قدر زنده نخواهید ماند که آنها را خودتان مرتکب شوید!

ـ فراموش مکن: زمان تنها چیزی است که به عدالت مطلق بین انسان‌ها تقسیم شده است!

ـ بر آنچه داشتی تأسف مخور، از آنچه داری لذت ببر!

ـ یادت باشد: اگر تغییر نکنی، می‌پوسی!
ـ فراموش مکن: از دست دادن فرصت‌ها، اندوهی گلوگیر است!
ـ یادداشت کن: هرگز پاداش عمل نیک تو ضایع نخواهد شد!
ـ هنر گوش دادن را فراگیر، فرصت‌ها گاهی به آهستگی در می‌زنند!
ـ یادت باشد: وقتی همه با تو هم عقیده شدند آنگاه مطمئن باش که اشتباه کرده‌ای!
ـ فراموش نکن: تو نابغه به دنیا نیامدی، تو باید نبوغ را آرام آرام کسب کنی!
ـ کسی که از شکست خوردن می‌هراسد، به شکست خود اطمینان دارد!
ـ فراموش مکن: هرگز نمی‌توانی عیب خود را با عیب‌جویی از دیگران رفع کنی!
ـ به خاطر بسپار: هر مشکل، طول عمر محدودی دارد!
ـ زندگی مثل: دوچرخه سواری است، ایستادن همان و زمین خوردن همان!
ـ یادت باشد: فرصت‌ها هرگز به درخانه‌ات نمی‌آیند، این تویی که باید به در خانه‌شان بروی!
ـ به‌خاطر بسپار: دو چیز در این دنیا از همه زیباتر است؛ آسمانی پر ستاره و وجدانی آسوده!
ـ فراموش نکن: کار کردن، روز را کوتاه و زندگی را طولانی می‌کند!
ـ یادت باشد: خداوند به دست‌های پاک می‌نگرد، نه به دست‌های پُر!

ـ به خاطر بسپار: زندگانی یا یک حادثه شجاعانه است، یا هیچ!

ـ خدمت کردن، بهای اجاره‌ی مکانی است که در روی کره زمین اشغال کرده‌اید!

ـ فراموش نکن: آنچه هستی بهتر تو را معرفی می‌کند تا آنچه می‌گویی!

ـ به‌خاطر بسپار: شما باید یا بهترین باشید یا از بین بروید!

ـ طوری زندگی کن که هر وقت عزیزانت، خوبی، مهربانی و بزرگواری دیدند، به یاد تو بیفتند!

ـ از مشکلات پلی برای عبور بساز، نه گردابی برای فرو رفتن!

ـ فراموش مکن: شعله‌های بزرگ ناشی از جرقه‌های کوچک است!

ـ یادت باشد: آنچه وحشتناک است، ارتفاع نیست، بلکه افتادن از ارتفاع است!

ـ فراموش مکن: مردن برای حقیقت به مراتب با ارزش‌تر از زندگی با دروغ است!

ـ از اشتباه خود نهراس، خامی لازمه حیات زندگی است، خامی باید باشد تا زندگی ببالد و شکوفا گردد!

ـ به خاطر بسپار: زندگی یک اسم نیست، زندگی واقعاً فعلی است در حال شدن، عشق نیست، عاشق شدن است، ترانه نیست، ترانه خواندن است، رقص نیست، رقصیدن است!

ـ زندگی هدیه‌ای حاضر و آماده نیست، تو وارث همان حیاتی هستی که خود آفریده‌ای، تو از زندگی همان میوه‌ای را به‌دست می‌آوری که بذر آن را کاشته‌ای، نخست مجبوری معنا به آن ببخشی

باید آن را به رنگ و موسیقی و شعر درآمیزی، باید خلاق باشی، اگر چنین کردی، آری تو زنده‌ای!

ـ فراموش مکن: هنگامی که کسی در «نی» می‌دمد، در پس درختی پنهان شو و گوش کن، خواهی دید که می‌توانی چیزی ببینی، چیزی از فراسو، خلاقیت همیشه ریشه در ماوراء دارد!

ـ هر آنچه به هستی می‌دهی، هزار برابر باز پس می‌گیری، یک گل هدیه می‌کنی و با هزار گل گلباران می‌شوی، اگر واقعاً در پی ثروتی، اگر می‌خواهی دنیای درونی سرشاری را داشته باشی، هنر سخاوت را بیاموز!

ـ تا می‌توانی به تمامی و در نهایت شور زندگی کن، در چنین شوری است که خداوند را می‌یابی!

ـ به یاد داشته باش! عشق از بخشیدن لذت می‌برد، همان‌گونه که گل از عطر افشانی لذت می‌برد!

ـ بگذار خنده‌ات خنده‌ای از ته دل باشد، چنین خنده‌ای پدیده‌ای نادر است، هنگامی که هر سلول بدن تو بخندد، هنگامی که هر بافت وجودت از شادی بلرزد، به آرامشی ژرف دست می‌یابی! امتحان کن!

ـ به خاطر بسپار: کارهای اندکی را سراغ داریم که بی‌نهایت باارزشند. خنده یکی از این کارهاست. امتحان کن!

ـ به خاطر داشته باش: اجتناب‌ناپذیر همیشه رخ می‌دهد، پس برای غلبه بر آن نظم و صبر لازم است!

ـ تنهایی می‌تواند باعث ارتباط انسان با جهان نامریی شود، اما باعث نابودی ارتباط ما با انسان‌های دیگر نیز خواهد شد!

ـ به یاد داشته باش: لازم نیست بدانی چگونه؟ لازم نیست بدانی کجا؟ اما لازم است در آغاز هر کار از خویش بپرسی: چرا باید این کار را بکنم؟ این راز موفقیت است!

ـ هر کس فکر می‌کند دقیقاً می‌داند چه طور زندگی کند، اما هرگز نمی‌داند چگونه باید، زندگی‌اش را بگذراند!

ـ به‌خاطر بسپار: مسائل ساده، غیرعادی‌ترین مسایل‌اند ولی تنها فرزانگان می‌توانند آن‌ها را ببینند!

ـ عشق حقیقی مانند ریل‌های راه‌آهن است، اجازه می‌دهد هر کس راه خویش را در پی بگیرد!

ـ همیشه لازم است بدانی که یک مرحله از زندگی‌ات تمام شده، اگر بعد با سرسختی به آن چنگ بیندازی، لذت و معنای بقیه‌ی مراحل زندگی‌ات را از دست می‌دهی!

ـ به یاد داشته باش! هر چه بیشتر در باره‌ی خودت بدانی، این جهان را بیشتر حس می‌کنی!

ـ همواره می‌توانیم بگوییم سنگی که دیگران سوی ما انداخته‌اند، به ما نخورده است، تنها شب هنگام می‌توانیم در سکوت به خاطر پیشانی‌مان بگرییم!

ـ فراموش نکن: هرگز لازم نیست که از کوهی بالا بروی تا بفهمی بلند است!

ـ یادت باشد: کشتی در ساحل بسیار امن‌تر است، اما به این خاطر ساخته نشده است!

ـ از یاد مبر: اگر زبان بی‌کلام را بیاموزی، می‌توانی جهان را کشف رمز کنی!

ـ اگر همه‌ی روزهایت یکسان باشد، معنایش آن است که تو دیگر زنده نیستی!

ـ جایی که باید عاقل باشی، لازم نیست شجاع باشی!

ـ به‌یاد بسپار: غرور و پول، هر یک می‌توانند محرک خوبی باشند، اما هرگز نباید آن‌ها را هدف بدانی!

ـ اگر گذشته‌ی تلخی داشتی همین حالا به فراموشی بسپار، سرنوشت تازه‌ای برای فردایت بساز و به آن ایمان داشته باش!

ـ به خاطر بسپار: شیطان در جزییات سکونت دارد!

ـ دیوانه بمانید، اما مانند عاقلان رفتار کنید، خطر متفاوت بودن را بپذیر، اما بیاموز که بدون جلب توجه متفاوت باشی!

ـ یادت باشد: آگاهی از مرگ نمی‌گذارد آن چه را که باید امروز از آن لذت ببریم به فردا واگذاریم!

ـ به یاد بسپار: شیطان، یعنی غم و غصه؛ شادی، یعنی حضور خداوند!

ـ فراموش مکن: اشتباه، جهان را به حرکت درمی‌آورد، هرگز از اشتباه نترس!

ـ گاهی آن قدر نگران رسیدنیم که مهمترین چیز را از یاد می‌بریم و آن حرکت است!

ـ اجازه داریم در زندگی اشتباه‌های زیادی انجام بدهیم، به جز اشتباهی که ما را نابود می‌کند!

ـ در جهان هیچ چیز کاملاً خطایی وجود ندارد، حتی یک ساعت ازکار افتاده هم می‌تواند دو بار در روز وقت دقیق را نشان بدهد!

ـ هر برکتی که پذیرفته نشود، به نکبت تبدیل می‌شود!

ـ عشق تنها با عشق ورزیدن یافت می‌شود، نه با واژگان!

ـ فراموش نکن: زمان همیشه یکسان می‌گذرد، این ماییم که سرعت گذر زمان را تعیین می‌کنیم!

ـ فقط رنج توبه‌ی خود را به خداوند تقدیم نکن، شادی‌هایت را نیز تقدیم او کن!

ـ اگر دلیل زندگی‌ات را بیابی، هرگز خطایی را دوبار تکرار نمی‌کنی!

ـ برای افراد شجاع هیچ چیز محال نیست!

ـ فقط با کسانی که صفات مشترک با شما دارند، معاشرت نکنید!

ـ بد نیست کمی شوخ طبع و اهل مزاح باشید!

ـ یادت باشد: ثروت واقعی تو، میزان تقوای توست!

ـ فراموش نکن: ثروت حقیقی تو، میزان شجاعت توست!

ـ در رسیدن به آرزوهایت شتابناک باش و سینه چاک!

ـ نادان آرزو می‌کند و شِکْوِه سر می‌دهد، دانا کار می‌کند و منتظر می‌ماند!

ـ راز قدرت در قلبی خالص و ذهنی منظم است!

ـ راز موفقیت در ایمانی لغزش‌ناپذیر و هدفی پیگیر است!

ـ راز قدرت، رام کردنِ توسنِ سرکشِ امیال است!

ـ به‌یاد بسپار: روح تو از ایثار تغذیه خواهد کرد و تو از این طریق به نیکی خواهی زیست!

ـ چیزی بده و در ازای آن چیزی طلب مکن!

ـ از طبیعت بیاموزید: همه چیز می‌دهد و چیزی از او کم نمی‌شود. بشر همه چیز می‌اندوزد، ولی همه را از دست می‌دهد!

ــ فراموش مکن: خداوند به هر پرنده دانه‌ای مــی‌دهد، ولی آن را به داخل لانه‌اش نمی‌اندازد!

ـ هرروز به خود تلقین کن که: از عشق، تندرستی، شادی، عقل، قدرت، نیکوکاری، موفقیت، مفید بودن و ثروت برخورداری!

ـ آنچنان مجدانه موفقیت را آرزو کن که آهن ربا، آهن را!

ـ هرچه بکاری، همان را درو می‌کنی؛ امروز چه کاشتی؟!

ـ بیاموز! بیاموز! که انعطاف‌پذیر، صبور، متین، مطمئن، مهربان و دریادل باشی!

ـ مأموریت شما در زندگی (بی‌مشکل زیستن) نیست بلکه (با انگیزه زیستن) است!

ـ بسیاری از انسان‌ها یک عمر به ماهیگیری می‌روند، امّا هرگز نمی‌فهمند که دنبال ماهی نیستند!

ـ همین حالا یک کار جدید، یک فکر نو، یک راه سخت را شروع کنید! با شهامت! چرا شما نه!؟

ـ فراموش مکن: اگر با زندگی بجنگید همیشه بازنده هستید!

ـ به‌یاد بسپار: اگر بدنبال آرامش ذهن هستید، به پیشامدهای زندگی برچسب خوب یا بد نزنید!

ـ دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیر، پذیرفتن کامل یعنی عشق بی‌قید و شرط!

ـ مأموریت تو در جهان تغییر دادن جهان نیست، تو مأمور تغییر خویشتنی!

ـ یادداشت کن: تمامی راه حل ها، در درون توست!

ـ یادت نره! تو تنها نیستی

ـ شناخت شکست و درک دلایل آن، از جمله رموز موفقیت بشمار می‌آید!

ـ انتظار نداشته باشید که خداوند از آسمان پایین بیاید و به شما مجوز موفقیت بدهد؛ کسی که باید مجوز را صادر کند خودِ شما هستید.

ـ تلخ‌ترین حقیقت آن است که در دوران پیری پی ببریم که در طول عمر خویش از استعدادهایمان به حد کافی استفاده نکرده‌ایم!

ـ مشورت با دیگران یعنی استفاده از سالها تجربیات آنها!

ـ فکرتان را روی موضوع اصلی متمرکز کنید!

ـ پیگیری در کارها را به‌عنوان یک عادت پسندیده در خود پرورش دهید!

ـ هرگز نگویید: نمی‌توانم!

ـ قبول شکست همیشه با اندیشه شکست می‌آید!

ـ به‌یاد بسپار: به خودتان ایمان داشته باشید، هرگز فکر نکنید از دیگران کمتر هستید!

ـ فراموش مکن: تمرکز بر اهداف آینده را با خیالپروری اشتباه نکنید!

ـ یک درس مهم! در زندگی انعطاف‌پذیر باش!

ـ زندگی شما، بازتاب کامل اعتقادات شماست!

ـ به‌خاطر بسپار: برای خود ارزش بسیار قایل شوید، مهم نیست که چه اتفاقی رخ می‌دهد!

ـ مهم بودن را فراموش کنید تا آرامش نصیبتان شود!

ـ به‌یاد داشته باش: هرچه کمتر نیازمند تحسین دیگران باشید،

بیشتر تحسین می‌شوید!

ـ به‌یاد بسپار: هراعتقادی که ما را فقیر و بیچاره نگه می‌دارد، باید دور ریخته شود!

ـ یادت باشد: هنگامی که عمیق‌ترین باورهای خود را درباره زندگی تغییر می‌دهید، زندگی شما هم به همان ترتیب دستخوش تغییر می‌گردد!

ـ عجب داستان غریبی است! اگر از هرچیز فقط بهترینش را بخواهید، غالباً همان را به‌دست می‌آورید!

ـ اگر خودِ شما غرور و عزت نداشته باشید، هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند آن را به شما بدهد!

ـ یادداشت کن: از آنچه دارید، لذت ببرید!

ـ به‌خاطر بسپار: فقرا آرزو می‌کنند که پولی به‌دست آورند و ثروتمندان ایمان دارند که به دستش می‌آورند!

ـ مطمئن باشید! هرچه را ببخشید، بسوی شما باز می‌گردد!

ـ به هر چه بیندیشید وسعتش می‌دهید، پس به آنچه دلخواه شماست، بیندیشید!

ـ یادت باشد: محصول اندیشه، کسب نتیجه است!

ـ فراموش مکن: وقتی که نسبت به مسئله‌ای بی‌خیال می‌شوید و رهایش می‌کنید، آن مسئله هم شما را رها می‌کند!

ـ یک انسانِ ناسپاسِ خوشبخت نشانم بده!!

ـ وضع موجود را بپذیر!

ـ به‌یاد بسپار: در مسایل معمولی دنبال چیزهای فوق‌العاده باش!

ـ امروز طوری زندگی کن که گویی آخرین روز عمر توست!

ـ یادت نره: ما بزرگترین درس‌ها را در زمانه‌ی سختی‌ها آموختیم!

ـ شکست‌ها در عین دردناکی‌شان آموزنده‌اند!

ـ فراموش نکن: اگر در زندگی چیزی وجود دارد که آن را نمی‌خواهید، دیگر راجع به آن حرف نزنید! زیرا انرژی که صرف این نگرانی‌ها می‌کنید، باعث بقای موضوع می‌گردد!

ـ مفهوم رشد انجام کاری جدید و متفاوت است!

ـ ما برای تنبیه شدن بدنیا نیامدیم، برای درس گرفتن و رشد و تعالی بدنیا آمدیم!

ـ تحول شما باعث تحول شرایط می‌گردد!

ـ قبل از آنکه آدرست را عوض کنی، تفکرت را عوض کن!

ـ ما همیشه به‌طرف حوادثی کشیده می‌شویم که از آنها وحشت داریم!

ـ همان غاری که از وارد شدن به آن واهمه دارید می‌تواند سرچشمه آن گنجی باشد که بدنبالش می‌گشتید!

ـ به‌خاطر بسپار: مبارزات واقعی هرگز آسان نیستند!

ـ رشد شخصیت تو، سر کردن با همین آدم‌هاست، آدم‌های زندگی ما، معلم‌های ما هستند!

ـ حتی اگر کسی شما را عصبی کند، باز هم درسی به شما آموخته است، زیرا محدودیت‌های شما را نشانتان داده است!

ـ همین حالا احساس راحتی کنید و از زندگیتان لذت ببرید!

ـ این فرمول یادت نره: تلاش + شکیبایی = موفقیت!

ـ به‌خاطر بسپار: برای پیدا کردن یک دوست خوب باید آدم‌های زیادی را امتحان کنی!

ـ جهان به تلاش پاداش می‌دهد، نه به بهانه!

ـ هیچ تلاشی! هیچ تلاشی حتی اندک، بی‌نتیجه نمی‌ماند!

ـ یادت باشد که اثر انگشت خدا روی همه چیز هست!

ـ به یاد بسپار: ما از راه دور به زندگی دیگران نگاه می‌کنیم و به نظرمان می‌رسد که آنها برجاده‌های هموار گام برمی‌دارند!

ـ برای تفریح هم که شده! با انتقادی که از تو می‌شود، هم‌عقیده شو!

ـ ذره‌ای از حقیقت را در نظرات دیگران جستجو کن!

ـ آرزو نکن که به جای دیگری باشی!

ـ وقتی سرحال هستی، شُکرگزار باش و وقتی سرحال نیستی، مدارا کن!

ـ به‌خاطر بسپار: نمایش پراز جنجال زندگی خود را به یک نمایش مطبوع تبدیل کن!

ـ به آنچه داری شاکر باش، و به آنچه می‌خواهی داشته باشی، مشتاق!

ـ فراموش مکن: درباره دیگران، قضاوت‌جو و انتقادپیشه مباش!

ـ تو همان چیزی می‌شوی که بیشترین تمرین را برایش می‌کنی!

ـ یادت باشد: لطفی بکن ولی توقع جبران آن را نداشته باش!

ـ مهربانی و سخاوت را از واجبات زندگی قرار بده!

ـ گاهی تلویزیون و رادیو را خاموش کن و در سکوت و تنهایی، ساعاتی را به آرزوهایت بیندیش!

ـ یادداشت کن: دیگر نگو، تقصیر دیگران است!

ـ وقتی می‌خواهی مفید باشی، روی چیزهای کوچک تمرین کن!

ـ سعی کن گاهی گیاهی پرورش بدهی!
ـ یادت باشه، این نیز بگذرد!
ـ به‌خاطر بسپار: مشکلات را، آموزگار بالقوه ببین!
ـ به‌خاطر بسپار: هرگز فکر نکن که بیشتر، بهتر است!
ـ هرروز چند دقیقه فکر کن که از چه کسی می‌توانی تشکر کنی!
ـ به همه لبخند بزن؛ در چشمشان نگاه کن و سلام کن!
ـ هرروز زمانی را برای سکوت بگذار!
ـ گاهی فرض کن آدم‌های زندگیت یا بچه‌اند یا صد ساله!
ـ به‌یاد بسپار: شنونده بهتری باش!
ـ فراموش مکن: اول سعی کن دیگران را درک کنی!
ـ روحیات خودت را بشناس، گول کج‌خلقی‌هایت را نخور!
ـ به‌خاطر بسپار: دیگران را بی‌گناه ببین!
ـ به‌جای محق بودن، مهربان بودن را انتخاب کن!
ـ همین امروز! همین امروز! به سه نفر بگو که چقدر دوستشان داری!
ـ یادداشت کن: فروتنی را تمرین کن!
ـ به‌خاطر بسپار: هرروز را به دوست داشتن کسی فکر کن!
ـ هرروز حداقل به یک نفر بگو چرا دوستش داری!
ـ نقاط ضعف خود را بشناس و برآنها چیره شو!
ـ یادداشت کن: غصه چیزهای کوچک را مخور!
ـ فکرت را به چند جا نده!
ـ حس همدردی‌ات را بیشتر کن!
ـ یادت باشد: آدم تا دم مرگ باز خیلی کارهای ناتمام دارد!

ـ به‌خاطر بسپار: خوبی کن ولی به کسی نگو!
ـ یاد بگیر که در زمان حال زندگی کنی!
ـ به‌خاطر بسپار: فرض کن که همه آدم‌ها فهمیده هستند به جز تو!
ـ بگذار اکثر اوقات دیگران فکر کنند؛ حق با آنهاست!
ـ زمانی را برای تمرین صبوری اختصاص بده!
ـ فراموش مکن: از خودت بپرس: آیا یک سال بعد هم این موضوع همین اهمیت را خواهد داشت!
ـ به‌یاد داشته باش: بگذار گاهی هم کسل بشوی!
ـ گاهی مجسم کن که در تشیع جنازه خود شرکت می‌کنی!
ـ با خودت تکرار کن: زندگی یک وضعیت اضطراری نیست!
ـ تفکر صحیح همیشه سودی سرشار بدنبال دارد!
ـ فراموش مکن: آنچه می‌دهیم در واقع همان چیزی است که می‌گیریم!
ـ به خودت بگو: من به دیگران نشان خواهم داد که با زندگیم چه خواهم کرد!
ـ پول مانند مرد است، اگر زنی آن را با حسادت نگهداری نکند! او با آمادگی بیشتری برخواهد گشت!
ـ آنچه در مردم تو را بخنده می‌اندازد، نخست در خود ببین و بخند!
ـ تنها آنها که فکر می‌کنند و ایمان دارند که برنده هستند، می توانند برنده باشند و هستند!
ـ عشق به هرچیز انسان را در مورد آن صبور و با حوصله می‌کند.
ـ با جان و دل کار کنید!

ـ خود را میزبانِ میهمانانِ شعف، نشاط و شادمانی کن!
ـ شاد زیستن! قصه نیست! حقیقت است، اگر آن را دریابی!
ـ فکر کن زندگی یک شب تارهِ! همیشه چراغ به دست باش!
ـ موفقیت رایگان به دست نمی‌آید، قیمت آن، کوشش و تلاشی شعفناک امّا آرام و مستمر است!
ـ منتظر فرصت مباش، بلکه فرصت را بیافرین!
ـ هرگز خود را به دامانِ نرمِ تنبلی میفکن و شیفته‌ی نوازش‌های آن مشو!
ـ دعای هرروزتان: با دلی سرشار از اشتیاق الهی، برای آنچه که دارم برکت می‌طلبم و با شگفتی به فزونی آنها می‌نگرم!
ـ شاد و بانشاط و خوش قلب و سبک روح باشید!
ـ با مردم بجوشید و با آنان روابط صمیمانه داشته باشید!
ـ بجای آنکه بخواهید خودتان را مطرح کنید، سعی نمایید خودتان باشید!
ـ ضعف‌های دیگران را خوار و ضعیف نشمارید، با آنان غمخواری کنید!
ـ حتی در خلوت خود، خویش را بلند مرتبه و بزرگ ببینید!
ـ اگر به‌خود احترام گذارید، قطعاً مورد احترام هم واقع می‌شوید!
ـ سعی نکنید همیشه خشک و رسمی و جدی باشید، کمی شوخ مزاجی بد نیست!
ـ اندکی خوبی را حتی در وجود آدم‌های بد مشاهده کنید!
ـ در صورت دیدن رنجشی از دیگران، با نکوهش آنان خود را از نظر احساسی تخلیه کنید و بعد آنها را ببخشید!

ـ خود را مسئول شکست‌های خود بدانید!

ـ در لحظات ترس بگویید: خداوند نورِ نجات من است؛ از که بترسم؟!

ـ به‌خاطر بسپار: در زندگی هیچ رویداد دعوت نشده‌ای به سراغتان نمی‌آید!

ـ برای موفقیت در علم، هنر، تجارت و یا هرحرفه‌ای باید مدام آن را چون هدفی در برابر چشم خود ثابت نگاه دارید!

ـ یادت باشد: فقط یک دارو دارید: کلام خودتان!

ـ فراموش مکن: همیشه و همیشه و همیشه، مراقب اندیشه‌هایت باش! مراقب کلامت باش!

ـ به‌خاطر بسپار: دعا، تلفن شماست به خدا و اجابت، تلفن خداست به شما!

ـ احساس دولتمندی کنید تا هرچه ثروت را به‌سوی خود بگشایید. احساس توفیق کنید تا موفق شوید!

ـ ایمان یعنی؛ بتوانید خود را در حال ستاندن آنچه می‌خواهید، ببینید!

ـ به‌خاطر بسپار: آنچه در عبادت طلب می‌کنید یقین بدانید که آن را یافته‌اید و به شما عطا خواهد شد!

ـ این را نیز بدانید! چون به قدرت خداوند پیوستید، دیگر هیچ چیز نمی‌تواند شما را شکست دهد!

ـ اگر بتوان ایمان آورد، مومن را همه چیز ممکن است!

ـ نه ازگروه عظیم بهراسید و نه به ضعف و ناتوانی خود اندیشه کنید، تنها کار این است که به خدا توجه کنید. ـ بایستید و نجات

خداوند راکه با شما خواهد بود، ببینید!

ـ سَرِ نترس داشتن و یکسره در «حال» زیستن، یعنی بهشت!

ـ محال است بتوانید دست به‌کاری بزنید، اگر خودتان را در حال انجام آن نبینید!

ـ اگر بخواهید جالب‌توجه به نظر بیایید، به چیزی علاقه‌مند باشید؛ انسان علاقه‌مند یعنی انسانی پرشور و شوق!

ـ به‌خاطر بسپار: اندیشه‌هایتان را عوض کنید تا دریک چشم برهم‌زدن، همه اوضاع و شرایط‌تان عوض شود زیرا جهان شما، تبلور آرمان‌ها و کلام خودتان است!

ـ توجه! توجه! کلمه‌ای درباره کمبود، محدودیت، تنگدستی برزبان نیاورید. ایمان داشته باشید کلماتی که از دهان شما بیرون می‌آید، در مدتی کوتاه به‌صورت حوادث و جریان‌های زندگی برایتان تجسم می‌یابد!

ـ به‌خاطر داشته باش: هرگز موانع را عظیم ندانید؛ با خود بگویید خداوند عظیم‌تر است یا این مشکل؟

ـ یادداشت کن: هرصبح در آینه بگویید: تا خداوند شبان من است، محتاج به هیچ چیز نخواهم بود!

ـ همه موفقیت‌های عظیم برپایه یک شکست بنا شده‌اند!

ـ آدمی تنها زمانی دچار کمبود می‌شود که تماس خود را با آن محبوب از دست بدهد!

ـ راه‌های طلب کردن خداوند عبارتند از: امید و انتظار و تدارک دیدن و آماده شدن برای خیر و خوشی خود!

ـ یادداشت کن: هرشامگاه به‌خود بگویید: به آنچه پیش روی من

است با اعجاب می‌نگرم!

ـ همیشه باید از امید و اشتیاق الهی لبریز باشیم!

ـ از یاد مبرا! خداوند مرادهای درستِ دلِ تو را به تو خواهد داد!

ـ به‌خاطر بسپار: طریق خود را به خداوند بسپار و به او توکل کن؛ یقین بدان که آن را انجام خواهد داد!

ـ به‌خاطر بسپار: نفرت بر یکایک اندام‌های تن اثر می‌گذارد، چون وقتی نفرت می‌ورزید یکایک اعضاء بدن خود را به فعالیتی منفی وامی‌دارید و تاوان آن را به صورت روماتیسم، آرتروز، التهاب عصبی و هزاران مرض دیگر پس می‌دهید، زیرا اندیشه‌های اسیدی در خون اسید تولید می‌کنند!

ـ فراموش مکن: تنها نقش آدمی این است که پذیرنده خوبی باشد، پس برای برکت خود آماده شوید. به وجد درآیید و شکر بگذارید که خواسته دل شما را به شما خواهد داد!

ـ در هنگام مصیبت، خداوند به ما می‌گوید: من حربه‌هایی دارم که تو نمی‌شناسی؛ راه‌ها و چاره‌هایی که تو را جبران خواهد کرد!

ـ یادداشت کن: هرروز مشتاق و شتابناک بخوانید: یقین دارم که خیر و خوشی غیر مترقبه‌ای به سراغم خواهد آمد!

ـ با نگاهی منتظر و شیفته با خود زمزمه کنید: در انتظار یک تغییر مثبت هستم!

ـ هرگز فراموش نکنید: اگر راه‌ها و چاره‌ها را به خدا بسپارید، هرخیر و خوشی به‌ظاهر محالی را می‌توان دید!

ـ با خود بخوانید: بازوی بلند خدا، انسان‌ها، اوضاع و شرایط را در برمی‌گیرد تا وضعیت مرا در کف اختیار خود گیرد و از منافع و

مصالح من حمایت کند!

ـ غنیمت یا موفقیت عظیم، معمولاً لحظه‌ای از راه می‌رسد که ابداً انتظارش را ندارید!

ـ انسان مدام ثمره کلام خود را می‌بیند!

ـ قبل از خروج از خانه بخوانید: امروز است روز خوش اقبالی حیرت‌انگیز من!

ـ در هرعمل ناشی از ترس، نطفه شکست نهفته است!

ـ به‌خاطر بسپار: جایی راکه راهی نیست، خدا راه می‌گشاید!

ـ هرگاه به اهمیت هراندیشه و هرکلمه پی‌ببرید عادت می‌کنید که در هراندیشه و هرکلمه خود دقت به خرج دهید!

ـ تردید و خشم و اضطراب و ترس، ایمانِ روح را متلاشی، یافته‌های تن را پاره و سلسله اعصاب را نابود و عامل همه‌ی بیماری‌ها هستند!

ـ به‌یاد داشته باش: پیوسته با نگاه سپاس به اطراف خود بنگرید!

ـ به‌خاطر آفتاب سپاسگزار باشید!

ـ هرصبح با خود بخوانید: همه راه‌ها گشوده‌اند و همه درها باز شده‌اند تا آن خیر و برکت بی‌درنگ و بی‌پایانی که خدا برایم می‌خواهد نزدم بیاید!

ـ می‌دانی حاصل ایمان چیست؟ احساس ایمنی و شادمانی و رضایت!

ـ هرلحظه با خود زمزمه کن: خدا با من است. چون هیچ‌چیز نمی‌تواند او را شکست دهد، پس هیچ چیز نمی‌تواند مرا نیز شکست دهد!

ـ از یاد مبر این قانون الهی را: «آنچه برای دیگران می‌کنید در حقیقت برای خود می‌کنید.»

ـ به همه بگویید: خداوند مونس جان من است، همان‌گونه که من به او توکل دارم، او نیز به من اعتماد کامل دارد!

ـ یادداشت کن: در هرپگاه با خود بخوانید: من در احاطه نور خدا هستم که هیچ چیز منفی نمی‌تواند در آن رسوخ کند!

ـ اگر لب فرو بندیم و کلمه‌ای از غم و غصه نگوییم، مطمئن باشید! اندوه از زندگیمان رخت برمی بندد!

ـ مطمئن باش: آدمی همواره در برون همان را درو می‌کند که در عالم اندیشه خود کاشته است!

ـ صبحانه‌ی هرصبحِ دلت این کلمات باشد: باشد اراده مبارک تو، امروز در من انجام پذیرد!

ـ به‌خاطر بسپار: تنها آن چیزی را به خود جذب می‌کنید که بی‌نهایت به آن می‌اندیشید!

ـ هرگز از کمبود و تنگدستی سخن نگویید، زیرا از سخن‌های تو برتو حکم خواهد شد!

ـ در هرپگاه بخوانید: روزی من از جانب خداست و هم اکنون در پرتو فیض او فرو می‌بارد و انبوه می‌گردد!

ـ یادت باشد: تا خود را توانگر احساس نکنی، توانگریت به ظهور نخواهد رسید!

ـ برای دشمن خود برکت بطلب تا او را خلع صلاح کنی!

ـ به‌یاد بسپار: مادامی که از وضعیتی بگریزی، همواره آن وضع تو را دنبال خواهد کرد!

ـ همیشه به‌خاطر بسپار! گذشته و آینده، سارقان زمان هستند!

ـ زندگی یک آینه است و ما در دیگران، بازتاب چهره خودمان را می‌بینیم

ـ به‌خاطر بسپار: پندار و کردار و گفتار انسان ـ دیر یا زود ـ با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد!

ـ انسان نخست شکست یا موفقیت و غم و شادی خود را در صحنه خیال می‌بیند، آنگاه شکست یا موفقیت و غم و شادی او عینیت می‌یابد!

ـ یک بار امتحان کنید! فقط یکبار! در اوج رنج‌ها و سختی‌ها با تمام حضورت روی به او کرده و بگویید: ای خدای مهربان خدای عزیزم، من این «بار» را به تو می‌سپارم تا به مقصد رسانی!

ـ در اوج رنج‌ها، بایستید و نجات خداوند را ببینید، خداوند برای شما جنگ خواهد کرد و شما خاموش باشید!

ـ از یاد مبر: اغلب پیش از موفقیت عظیم، شکست ظاهری رخ می‌دهد!

ـ به‌یاد بسپار: ترس توست که شیر را درنده می‌کند؛ برشیر بتاز تا ناپدید شود، فرار کن تا دنبالت کند!

ـ فراموش مکن: نه هیچ انسانی دشمن توست و نه هیچ انسانی دوست تو، بلکه هرانسان معلم توست!!

ـ زمانی که آدمی خواسته خود را از ذات کل می‌طلبد باید برای هرگونه شگفتی آماده باشد!

ـ احساس حضور خدا را به عادت تبدیل کنید!

ـ یقین داشته باش از نتیجه آن حیرت می‌کنی!

ـ فراموش مکن: کسی که بالاتر می‌پرد، دورخیز بیشتری دارد!
ـ ارزش مطالعه برای ذهن، مثل اهمیت ورزش است برای بدن!
ـ از یاد مبر: استراحت زمانی است که اساساً وقتش را نداری!
ـ بزرگترین گناه این است که از کاستی‌های خود آگاه نباشیم!
ـ یادداشت کن: نردبان کامیابی شش پله دارد: آرامش، تدبیر، تواضع، ادب، خِرَد، بخشش!
ـ می‌دانی بیشترین اشتباهات ما چیست؟ آنچه را که انجام می‌دهیم درست می‌پنداریم!
ـ می‌دانید فروشندگی یعنی چه؟ انتقال یک باور از فروشنده به خریدار!
ـ یادت نره: خطای زبان، خطرناکتر از لغزش پا است!
ـ به یاد بسپار: بهترین درمان خشم، تأخیر است!
ـ فراموش مکن: موفقیت یک شبه، احتیاج به تلاش بیست ساله دارد!
ـ هرآنچه آدمی در خیال خود تصویر کند، دیر یا زود در زندگیش نمایان می‌شود!
ـ به‌خاطر بسپار: هرآرزویی ـ خواه به زبان آمده و خواه نهفته در دل ـ یک استدعا است؛ و چه بسیار همه ما از برآورده شدن ناگهانی آرزویی حیرت کرده‌ایم!
ـ ترس یعنی، ایمان به شر! به جای ایمان به خیر!
ـ یادت باشد: تو در پناه خدایی! تو در پناه خدایی! و خدا هرگز دیر نمی‌کند!
ـ به‌یاد داشته باش: انسان تنها آن چیزی را می‌تواند به‌دست آورد

که خود را در حال ستاندن آن ببینند!

ـ فراموش مکن: خدا به زمان احتیاج ندارد و هرگز دیر نمی‌کند!

ـ می‌دانی قانون خرافات چیست؟ نعل اسب قدرتی ندارد! این تفکر و اعتقادماست که به آن قدرت می‌دهد!

ـ به‌خاطر بسپار: آب از این رو نیرومندترین است که کاملاً غیر مقاوم است!

ـ این درخت سر به فلک کشیده که از بالای آن می‌توانید به آسمان بروید، ابتدا دانه‌ای کوچک بود، به همین ترتیب برای پیمودن یک سفر هزار کیلومتری، ابتدا باید قدم اول را برداشت!

ـ به‌یاد بسپار: یک اندیشه‌ی صریح، راسخ، شفاف، مداوم و مستمر یقیناً فرایند مطلوبی دربرخواهد داشت!

ـ تجزیه و تحلیل یک مشکل یعنی، حل نیمی از مشکل!

ـ برای دانا و خردمند، هرروز آغاز زندگی تازه‌ای است!

ـ عادت داریم به جای بوییدن گل‌های زیبای باغچه خانه‌مان و لذت بردن از تماشای آن، چشم به گلستان سحرآمیزی بدوزیم که در افق ناشناخته عالم رویاها پنهانست!

ـ قانون این است که به فردا می‌چسبیم، به دیروز می‌چسبیم، امّا هرگز به امروز نمی‌چسبیم!

ـ چرا این پرسش را از خود نمی‌کنید: بدترین وضعی که ممکن است پیش آید، چه هست؟

ـ به‌خاطر بسپار: (آنچه که می‌خورید) باعث زخم معده شما نمی‌شود، بلکه (آنچه شما را می‌خورد) موجب زخم معده می‌شود!

ـ بیماری از خرابی اعصاب نیست، بلکه از محرومیت‌ها،

اضطراب‌ها، دلهره‌ها و یا عدم موفقیت‌ها ناشی می‌شود!

ـ فراموش مکن: شاخص یک زندگی خوب، ایمان به خدا، خوب خوابیدن، دل بستن به موسیقی، خنده رو و بذله‌گو بودن است!

ـ به‌یاد بسپار: در انجام کارهای ناپسند، ممکن است خداوند از گناهان ما بگذرد امّا سلسله‌ی اعصاب‌مان دست از سرمان بر نخواهد داشت!

ـ درباره چیزی همان قدر نگران شوید که ارزشش را دارد!

ـ گذشته را فراموش کنید و هرگز سعی نکنید که خاک اره را دوباره اره کنید!

ـ اجازه ندهید همه چیزهای پیش پا افتاده و کم اهمیت زندگی شما را متلاشی کند!

ـ به‌خاطر داشته باش: یک انسان عصبانی همیشه لبریز از زهر است!

ـ برای زیستن در شادمانی، نعمت‌های خود را بشمارید نه محرومیت‌ها را!

ـ یادداشت کن: هرروز یک کار خوب انجام دهید!

ـ فراموش مکن: هرروز یک مطلب خوب یاد بگیرید!

ـ به‌خاطر داشته باش: اگر ایمان، امید، دعا، عبادت و اعتقاد به خدا نبود، مردم کره زمین سال‌ها پیش دیوانه شده بودند!

ـ اگر از شما انتقاد می‌شود، فراموش نکنید! هیچکس به سگ مرده لگد نمی‌زند!

ـ با روشی قاطع و مصمم هراندیشه ناپاک و دلهره‌آمیز و اضطراب‌آلود را بدور ریزید!

ــ به یاد بسپار: هیچ امری بی‌احساس ممکن نمی‌گردد، اگر احساس فقر را به دل راه دهید، بی‌گمان همان نصیبتان خواهد شد، اگر احساس سعادت و خوشی کنید، جز نشاط و خوشبختی بهره‌ای نخواهید برد و اگر همت والا داشته باشید، به پستی نخواهید گرایید!

ـ بایستی تمام دقت خود را حول هدفی که در سر دارید، متمرکز کنید تا ریشه آن در ذهنتان پا بگیرد و رشد کند و مستحکم شود. یقین داشته باشید که بزودی شاهد برآورده شدن آرزوهایتان خواهید بود!

ـ از یاد نبریم: انسان تجلی باورهای خویش است!

ـ هیچ قدرتی را برای هیچ چیز و هیچ کس قایل نشویم!

ـ برای اجابت دعاهایمان ابتدا باید روح خود را از هر ترس و تشویش و اضطرابی پاک سازیم و خواستی را که برصفحه ضمیر می‌نشانیم با خلوص نیت و ایمان و اعتماد کامل انجام دهیم!

ـ یادت باشد: تو با خدای خودت اکثریتی را تشکیل می‌دهی که هیچ قشونی یارای برابری با آن را نخواهد داشت!

ـ به‌خاطر بسپار: هنگام دعا و تمنا، ایمان آورید که قدرت روحی شما، تنها علت و سبب و تنها عامل نجات‌دهنده شماست و از صمیم قلب اطمینان حاصل کنید که با وجود آن، هرغیر ممکنی، ممکن شود و هرعملی میسر می‌گردد!

ـ به خاطر بسپار: تولد ایده‌های نو، مرگ افکار کهنه را به همراه دارد. ـ اگر زندگی و رخدادهای آن را به روشنی بنگریم، در آن صورت برکت و خیر و رفاه را شاهد خواهیم گشت و از خنده کودک و لبخند یک دوست احساس طراوت و زندگی دوباره خواهیم کرد!

ـ اگر ندانی به کجا می‌روی، مطمئن باش به جایی نخواهی رسید!

ـ به‌خاطر داشته باش: مادامی که هدفت را می‌جویی، هرگز از این حقیقت چشم برندار که اگر شادمانی و شعف را از دست بدهی، همه چیز را از دست خواهی داد!

ـ فراموش مکن: زندگی دقیقاً همان گونه است که تصویرش می‌کنی، هرچیز که برایت پیش آید، محصول اندیشه توست!

ـ به یاد داشته باش: همان طوری که آب شکل لوله‌ای را می‌گیرد که در آن جریان دارد، زندگی شما هم شکل افکاری را می‌گیرد که در مغز شماست!

ـ جهان چیزی نیست جز بازتاب ضمیر درونت. اوضاع و شرایط زندگیت آینه‌ای است که تصویر زندگی درونت را باز می‌یابد!

ـ به‌خاطر بسپار: زندگی به ما دقیقاً همان چیزی را می‌دهد که می‌خواهیم!

ـ زندگی می‌خواهد بداند که دقیقاً از آن چه می‌خواهید. اگر چیزی نخواهید، چیزی بدست نخواهید آورد!

ـ خواستن بهترین مایه بقای اندیشه‌هایت است، هرچه خواستن شدیدتر باشد، خواسته‌ات با شتابی افزون در زندگیت متجلی می‌گردد!

ـ یادت نره: هدفهایت را بنویس و برای هرکدام تاریخی تعیین کن!

ـ هرصبح با خود تکرار کن: هرروز، زندگیم از هرجهت بهتر و بهتر می‌شود!

ـ به‌خاطر بسپار: پیش از خواب رفتن شعور خود را متوجه یک خواست ویژه نمایید. (نتیجه عجیب آن را خواهید دید!)

ـ مکرر در مکرر به یاد آورید نیروی کامیابی در ذهن شماست!

ـ اگر ایمان داشته باشی، هیچ چیز برای تو محال نخواهد بود!

ـ طالب هرچه هستید آن را به وضوح در صفحه ذهن خود مجسم کنید و به گفته ساده‌تر، تصویری زنده بدان بخشید و هرنوع ابهامی را از آن بزدایید به گونه‌ای که خواست و آرزویتان به صورت ایده‌های یکدست و منسجم و هماهنگ درآید!

ـ فراموش مکن: آن معجزه‌ای را که از خود انتظار دارید، در پی وقوع آن باشید، بی‌درنگ فرا می‌رسد!

ـ هرکس در عمق وجود خویشتن تصویر ذهنی از خود دارد، تغییر و تبدیل شخصیت افراد با دگرگون ساختن این تصویر خویشتن امکان‌پذیر است!

ـ به‌خاطر بسپار: آیا می‌پنداری که جسم کوچکی هستی، در حالی که در درون تو جهان بزرگی نهفته است!

ـ به‌یاد بسپار: از ویژگی‌های شخصیت سالم، داشتن انرژی سرشار و شور زندگی است!

ـ فراموش مکن: روح و جسم و یا تن و روان ارتباطی تنگاتنگ و عجیب و غریبی باهم دارد!

ـ به‌خاطر بسپار: شما بدون غالب شدن به خود نمی‌توانید فاتح دیگران باشید!

ـ نیروهای روحی شما هنگامی به کار می‌افتد که شما به کار و عمل می‌پردازید!

ـ لحظاتی با خود خلوت کنید، در چشمه صاف و زلال اندیشه‌ها غرق شوید و نیروهای عظیم و حیات‌بخش خود را در نظر آورید!

ـ به‌خاطر داشته باش: درد تو از توست ولی تو نمی‌دانی و درمان

تو نیز در درون توست، لیکن تو بدان آگاهی نداری!

ـ آینده خود را با اهدافی واضح، روشن و منطقی پایه‌ریزی کنید!

ـ هدف، آرمان و مقصود، مهمترین عاملی است که به انسان جهت، معنا و مفهوم می‌بخشد و بسیاری کسان از این نعمت محرومند!

ـ به یاد بسپار: کسی که چرایی برای زندگی کردن داشته باشد، با هرچگونه‌ای خواهد ساخت!

ـ فراموش مکن: نخستین گام پیروزی و موفقیت عبارت است از تعیین یک هدف واضح و روشن که تا اعماق وجود انسان راه یابد!

ـ ترس، جهل، خرافات راهزنانی هستند که برآرامش باطنی ما می‌تازند و تندرستی و شادمانی و اعتدال را از ما می‌ستانند!

ـ فروتن و صادق باشید و روح را از هرکبر و غرور آزاد سازید و افکار سیاه و منفی را از سر پراکنده و نابود کنید!

ـ به‌خاطر بسپار: ایمان، تضمین آن چیزهایی است که بدان امید بسته‌ایم و دلیل بروجود حقایقی است که قادر به رویت آنها نیستیم!

ـ فراموش مکن: فهمیدن مردم همانا بخشودن و کنار آمدن و سازگار شدن با ایشان است!

ـ یادداشت کن: اگر به حقیقت موضوعی ایمان بیاورید، یقیناً شاهد تحقق آن خواهید گشت!

ـ همین الان به خود بقبولانید که زندگی، شیرین و دوست داشتنی است و مردم اطراف شما آدم‌هایی خوب و مهربان هستند؛ ناگهان با شگفتی در خواهید یافت که زندگی برای شما مفهومی تازه یافته است و این امر صرفاً به خاطر دگرگونی بینش و دیدگاه تازه شما

می‌باشد. امتحان کنید!!

ـ یادت باشد: هرگز درصدد پیشداوری برنیایید و مردم را با اظهار نظرهای نسنجیده از پیش محکوم نکنیم!

ـ باور کنید! آنچه که از صمیم قلب خواسته‌اید، تحقق آن را به عیان خواهید دید!

ـ اشتباهات خود را در دفتری ثبت کنید و از خودتان انتقاد کنید!

ـ بکوشیم مشعلی در تاریک‌خانه ذهن خویش روشن سازیم تا اشباحِ بیماری، شکست، ضعف و ترس را از آن فراری بدهیم و نَفْس را تحت‌تسلط خود درآوریم!

ـ تمام عقل و درایت و هوش و ذکاوت و قدرت و شجاعتی که به خدا نسبت می‌دهیم، آن را نیز می‌توانیم در خود بیابیم!

ـ هرمایعی که در ظرفی می‌ریزیم، شکل و قالب همان ظرف را پیدا می‌کند، در نتیجه باهر احساس روزانه قالب روح خود را می‌سازیم، همان شکل را پیدا می‌کند؛ پس بکوشیم تا مخزن روح خویش را با افکار مثبت و روشن و پاک و ناب لبریز و سرشار سازیم!

ـ فراموش مکن: انتقاداتی را که از شما می‌شود، در حقیقت گونه‌ای تعریف است در این شکل و دلیل براین است که شما حس حسادت دیگران را برانگیخته‌اید!

ـ هرکار را به بهترین شیوه انجام دهید و بعد چترکهنه اغماض را بالای سرتان بگیرید تا باران انتقاد روی سر و گردن شما نریزد!

ـ به‌خاطر بسپار: ما از کار خسته نمی‌شویم، بلکه براثر اضطراب و حالت عصبی خسته می‌شویم!

ـ آنچه را که از سر ایمان در حین دعا بخواهید، همان را دریافت خواهید کرد!

ـ هیچ چیز، بی‌شور و اشتیاق خلق نشده است!

ـ نیروی آسمانی پاسخ ایمان و باور انسان است!

ـ به‌یاد داشته باش: اخلاقت را عوض کن تا زندگیت عوض شود!

ـ ایمان، همانا باور داشتن به طلوع سپیده دمان و بارور شدن مزارع و کشت دانه و برداشت محصول و غیره است و چیزی جز آن نیست. به برآورده شدن آرزوهای خود اینگونه ایمان داشته باشید!

ـ گرایش به نیروی آسمانی، درمان و سعادت شخص را به همراه خواهد آورد!

ـ یقین بدانید که نیروی آسمانی را اگر درست به‌کار بگیریم، یاور و مددکار ما در زندگی خواهد بود!

ـ کسی که عمیقاً معتقد است: «پیروزی و موفقیت و غنا و رفاه از آنِ من است» سرانجام آن را از آن خود خواهد ساخت!

ـ با خود تکرار کنید: خداوند نگهبان و پشتیبان من است و هم اوست که در هرلحظه به یاری من می‌آید و مرا از نعمت‌های خود بی‌نیاز می‌سازد!

ـ از یاد نبرید: نیرویی که در ما وجود دارد به موقع به یاریمان می‌شتابد!

ـ هنگامی که قبول مسئولیت سنگینی به شما پیشنهاد می‌شود، اگر دچار ترس و تردید شوید، یقین بدانید که عسرت و مشقت و نامرادی و ناکامی را به جان خریده‌اید!

ـ فراموش نکنید: هرفکر و هرایده و هرمیل و آرزوی آمیخته به

عشق، شکست‌ناپذیر خواهد شد!

ـ به‌خاطر بسپار: هرشب قبل از خواب آرزوهای خود را در خواب مجسّم کنید!

ـ فراموش مکن: نگرانی‌ها و اضطرابات ما ناشی از غفلت و بی‌توجهی ما نسبت به آن قدرت بیکران است!

ـ همه کارها بروفق مراد کسانی است که ایمان و اعتقاد به خود دارند و ترس و تردید به دل راه نمی‌دهند!

ـ فراموش مکن: کسی که لبریز از ایمان و اعتقاد است، هرگز نگران آینده خویش نیست!

ـ فراموش مکن: تجربه نشان داده؛ اگر چشمان کسی بدیدن خوبی‌ها عادت کرد، دیگر بدی‌ها را نخواهد دید و به آنها توجهی نمی‌کند!

ـ هرپگاه با خود بخوانید: من و خدا اکثریت عظیمی را تشکیل می‌دهیم که از پس هرترسی برمی‌آییم و می‌توانیم آن را به عقب برانیم!

ـ حتی یک لحظه! یک لحظه آرزوی خود را از جلوی چشمان خود دور نسازید!

ـ تا زمانی که کینه دیگران را از دل بیرون نکنیم، نباید انتظار سلامتی از بدن خود داشته باشیم!

ـ به‌یاد بسپار: درهای زِندان روح خود را باز کنید و هرچه کینه و نفرت و خصومت و بد دلی و حسد در آن انباشته شده، بیرون بریزید و روح را پاک و پاکیزه سازید!

ـ ایمان حالتی از روح است که تأثیری سرنوشت ساز دارد!

ـ قدرت شگفت‌انگیز ایمان قادر است اعجازهایی در زندگی شخصی بیافریند، این موضوع به ظاهر ساده را دست کم نگیریم!

ـ به‌خاطر بسپار: زندگی ما تجلی افکار و عقاید ماست!

ـ می‌دانید هرکسی نان قلبش را می‌خورد، یعنی چه؟ یعنی هرفکری سر راه می‌دهید همان می‌شود، زیرا، آدمی تجسم عینی اندیشه‌های خویش است!

ـ ترس از شکست، دروازه‌های شکست را به روی ما باز می‌کند، به موفقیت ایمان داشته باشید، آنگاه شاهد موفقیت را در آغوش خواهید کشید!

ـ می‌دانید غذای روح چیست؟ اندیشه!

ـ در اوج رنج‌ها چنین بگویید: پروردگارا، می‌دانم که گره از کارم باز می‌کنی، تو را شکر می‌گویم!

ـ اعتقادات انسان هرچه می‌خواهد باشد، درست یا غلط عاقبت نتایج خود را به بار خواهد آورد!

ـ به‌یاد داشته باش: هدفتان هرچه می‌خواهد باشد؛ خود را در حالتی تصور کنید که دارند به شما تبریک می‌گویند. این ایده عاقبت شما را به آرزویتان خواهد رساند!

ـ همواره خود و خانواده‌تان را سرحال و سالم و تندرست و شاد و خوشبخت تصور کنید و هرگز این تصویر را از ذهن خود پاک نسازید!

ـ این موضوع را درک کنید و عمیقاً به آن ایمان بیاورید: انسان جلوه‌گاه اندیشه‌های خویش است!

ـ یادت باشد: رویاها و آرزوهای خود را به هدف تبدیل کنید!

ـ آنچه که انسان را از پا در می‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت

نامطلوبشان نیست، بلکه بی‌معنا شدن زندگی است که مصیبت بار است!

ـ هرروز با خود بگویید: من از سلامتی و تندرستی روحی و جسمی کامل برخوردار خواهم شد!

ـ تلقین، نوعی برنامه‌نویسی برای مغز است!

ـ از جویبار حقیری که به مرداب می‌ریزد، امید صید مروارید نیست!

ـ اگر معنای خوشبختی، آسایش جسم و بی‌خیالی است، پس خوشبخت‌ترین موجود روی زمین یک گاو هلندی است!

ـ اکثر ما قدرت زندگی کردن با سرور و شادی و توان انتشار آن را داریم، ولی سال‌هاست آن را فراموش کرده‌ایم!

ـ در دوران کودکی یقین داشتیم که هرروز تازه، خوشحالی بیشتری به همراه دارد؛ همه چیز برایمان سرورانگیز بود، گل‌ها، حیوانات، بچه‌ها، بزرگسالان دوست داشتنی، آموختنی، از همه‌چیز استقبال می‌کردیم و بر شادی خود می‌افزودیم؛ متحیرم که چه چیزی سبب گردید که بعدها آن شادی جای خود را به بدبینی داد!

ـ به‌خاطر بسپار: اشتباه ما این است: زندگی را برپایه رضایت دیگران بنا می‌کنیم یا مطابق آنچه آنان فکر می‌کنند زندگی می‌کنیم!

ـ فراموش مکن: اگر ما خود را دوست نداشته باشیم، هیچ کس دیگری نیز، ما را دوست نخواهد داشت!

ـ توجه کنید! ما بسیار زود پیر می‌شویم و بسیار دیر هشیار!

ـ فراموش نکنید: آنچه که رشد نمی‌کند، می‌میرد!

ـ در میان همه مخلوقات عالم فقط انسان‌ها هستند که مشکلات

خویش را جمع می‌کنند و چون یوغی به گردنشان می‌بندند!
ـ فراموش مکن: با کسانی معاشرت و دوستی کنید که روحیه‌ای شوخ و شاد دارند و با نشاط و سرزنده هستند!
ـ به‌یاد بسپار: دوستی، پاداش خود را به همراه می‌آورد!
ـ از این سخنان به شدت پرهیز کنید: وضع خیلی خرابه، روزگار سختی شده، زندگی خیلی مزخرفه، همیشه مریضم، همه مردم شیادند!
ـ نه! گفتن را یاد بگیرید و تمرین کنید که بعضی اوقات به کار برید!
ـ از مردمی که برای خود احترامی قائل نیستند، بپرهیزید!
ـ به‌یاد بسپار: از مردمی که همیشه ناله می‌کنند، بپرهیزید!
ـ صداقت و درستکاری پاداش خود را به همراه می‌آورد!
ـ فراموش مکن: سعی کنید احساسات لطیف خود را به مردم ابراز کنید!
ـ اگر از دیگران توقع داریم که جواب محبت‌هایمان را بدهند، خود را در معرض خطر یأس و دلسردی از آنان قرار خواهیم داد!
ـ رأی و نظر مردم درباره شما، به خودشان مربوط می‌شود!
ـ یادت نره: همه حرف‌ها را نباید به زبان آورد!
ـ به‌یاد داشته باش: مردم آینه رفتار و گفتار ما هستند، با هرلحنی با ایشان صحبت کنیم، با همان لحن پاسخمان را می‌دهند!
ـ فراموش مکن: بزرگترین کاری که می‌توانید بکنید این است که با خودتان رو راست باشید!
ـ تردیدی نیست که شما هم دوستانی دارید که از هرحیث کامل

نیستند؛ اشکال ندارد! انعطاف‌پذیر باشید و با آنها کنار بیایید!

ـ یادت باشد: در طول روز با اشخاص مختلف و سلیقه‌های متفاوت برخورد می‌کنیم که احساسات ضد و نقیضی در ما برمی‌انگیزد، هشدار! که لگام عقل را به کف احساسی ناخوشایند نسپاریم!

ـ اگر می‌خواهید در شاهراه سعادت و شادکامی گام بردارید، هرگز به دیگران حسادت نورزید. سد و مانع در راه پیشرفت آنان ایجاد نکنید!

ـ با خود تکرار کن: من با سکوت کردن، نقایص دیگران را درمی‌یابم و عیب‌های خودم را برطرف می‌کنم!

ـ بدانید که اگر کسی را محکوم کنید، خود را نیز محکوم ساخته‌اید. ـ اگر اوضاع آشفته مالی دارید، هرروز این جمله را آرام تکرار کنید: هوش بیکران برمن حکومت می‌کند و من همه کارها را سر و صورت می‌دهم و اوضاع روبراه خواهد شد!

ـ شما قربانی و طعمه هیچ توطئه و حادثه‌ای نخواهید شد، مگر آن که خود آن را خواسته باشید!

ـ به‌یاد بسپار: اگر نتوانیم اشکی بریزیم، کجا مزه شادی و خوشی را خواهیم چشید!

ـ کسی که از قدرت روحی خود بی‌خبر بماند، محکوم به فقر مادی و معنوی است!

ـ یادت باشد: اگر به ترس و شکست ایمان داشته باشید، یقیناً آن را در کنار خود خواهید یافت!

ـ به‌خاطر بسپار: با امید ازدواج کنید و ترس را طلاق بدهید!

ـ هرروز با خود تکرار کنید: کارها روز به روز بهتر می‌شود، من پیش می‌روم و ترقی می‌کنم و کسادی از میان می‌رود و اوضاع روبراه می‌شود!

ـ چه چیزی را دوست دارید؟ یقیناً آن را به دست می‌آورید!

ـ اگر به کارتان، حرفه‌تان عشق نورزید یقیناً، یا آن را از دست خواهید داد و یا در آن موفق نخواهید شد!

ـ فراموش مکن: آنچه را که در ذهن می‌پرورید، همان را در زندگی باز خواهید یافت!

ـ ایمان و اعتقاد شما به هرچه می‌خواهد باشد، به استخوان‌های پوسیده یک قدیس و یا به نیروی شفابخش برخی چشمه‌های متبرک، همان کارساز خواهد بود و نتایج شگرف خود را به‌بار خواهد آورد!

ـ ضمیر باطن را می‌توان با بانک مقایسه کرد، و این بانکی است همگانی که می‌توان دائماً در آن سرمایه گذاری کرد؛ حال اگر سرمایه شما، شادی و امید، ایمان و نیک خواهی باشد، سود مضاعف برداشت خواهید کرد و رفاه و خوشبختی، پاداشتان خواهد بود!

ـ با امید، وقار، اعتماد به خود و کمی دیوانگی، قدم‌های بلندی برای نیل به هدفهایمان برداریم!

ـ با خود تکرار کنید: من پاییزم را به آرامی می‌گذرانم و بهارم را شادمانه قسمت می‌کنم!

اگر گویی که بتوانم، قدم در نِه که بتوانی

اگر گویی که نتوانم برو بنشین که نتوانی

ـ فراموش مکن: علت بیماری‌ها همانا پایه روحی دارد، پس علت شفایابی‌ها هم می‌تواند پایه روحی داشته باشد!

ـ رویدادها در زندگی شما انعکاس و عکس‌العمل تفکرات شماست!

ـ افکار بلند و شرافتمندانه‌ای که شما بنابرعادت در خود می‌پرورانید، باعث پدید آمدن افعال و کارهای بزرگ می‌شود!

ـ به‌خاطر بسپار: هرگاه ما چیزی را نفهمیم، آن را تصادفی یا اتفاقی می‌نامیم، در حالی که هیچ چیز تصادفی در دنیا وجود ندارد!

ـ هرتصویری را که در فکر خود مجسم و متمرکز بدارید و پشتوانه آن را ایمان قرار دهید، شعور باطن شما آن را به صورت عمل در می‌آورد!

ـ خواست ما باید همراه با حمد و شکرگزاری باشد که نتایج شگفت‌آور بسیاری به‌دنبال این روش ساده به دست می‌آید!

ـ من هیچگاه معجزه شکرگزاری به درگاه خداوند را فراموش نخواهم کرد. این امر برای من نتیجه اعجازآوری حاصل کرده است!

ـ افکارِ برپایه حسادت، ترس، دلواپسی، اضطراب، اعصاب غده‌های ترشح کننده شما را به تنش در آورده و آنها را خراب می‌کند، در نتیجه به انواع بیماری‌های سخت مبتلا می‌شوید!

ـ هرروز با خود تکرار کنید: ارتقاء و پیشرفت من در دست خودم است. من در تمام زمینه‌ها ترقی می‌کنم. هوش بیکرانم مرا هدایت می‌کند و راه‌های تازه‌ای به من نشان می‌دهد!

ـ هرصبح با خود بخوانید: من به خودم و زندگیم اعتماد دارم. من دارای اراده‌ای پولادین هستم و از مشکلات نمی‌ترسم!

ـ هرگاه نجوا کنید: من انسانی هستم با نشاط، خوش بین و امیدوار و سرشار از عشق و محبت به مردم!

ـ هنگام برخورد با مشکلات بخوانید: در هرموقعیتی می‌توانم از اراده‌ام کمک بگیرم و راه‌حلی برای مشکلاتم پیدا کنم!

ـ فراموش مکن: به کلام ایمان بیاورید و تکرار کنید: مردم مرا دوست دارند و برایم احترام قائل هستند!

ـ به‌یاد بسپار: هرصبح هنگام ورود به خیابان بخوانید: مردم مرا دوست دارند، من از زندگیم لذت می‌برم!

ـ برای دستیابی به آرامش بخوانید: زندگی را همین‌طور که هست می‌بینم نه آن گونه که باید باشد!

ـ فراموش نکنید: فقط بخوانید، زیرا دانشِ نهفته در درون کتاب‌ها جان‌های بسیاری را نجات داده است!

ـ به‌خاطر بسپار: ما، تار و پود بدبختی را خود می‌بافیم و نام آن را می‌گذاریم: سرنوشت!!

ـ از سر عشق در دفتر خود بنویسید: اگر فردا پایان کار دنیا و آخرین روز آن بود، باز هم من یک درخت سیب می‌کاشتم!

ـ فراموش مکن: با این همه رنگ‌های تماشایی در جهان شرم‌آور است که همه چیز را سیاه و سفید ببینیم!

ـ گاه در عشق درمی‌یابیم که رعایت حال دیگری بهتر از پافشاری در اثبات عقیده است!

ـ در آینه به خود بگویید: من مهمتر از گرفتاری‌هایم هستم!!

ـ اگر مایلید پیام عشق را بشنوید، بایستی خود نیز این پیام را ارسال کنید: برای روشن نگاه داشتن چراغ ناچاریم در آن نفت بریزیم!

ـ شما خوشبختید! زمانی که خود را وقف هدف خود می‌کنید!

ـ یادت باشد: خوشبین؛ نوری را که وجود ندارد می‌بیند!

ـ به یاد بسپارید: عشق با تباه کردن «من»، «ما» می آفریند!
ـ مردم خواهان ثروت هستند، امّا نیازمند رسیدن به کمال‌اند!
ـ فراموش مکن: هرگز از گفتن «دوستت دارم» خسته نشوید!
ـ در مشکلات از یاد نبرید: مهم نیست که شما زمین بخورید، مهم آن است که دوباره به پا خیزید!
ـ به‌یاد بسپار: بر خلاف روش‌های معمول فکر کنید و نقشه بکشید و بدانید که همیشه پاسخی به خواست‌های شما و راه‌حل‌هایی برای مشکلات شما وجود دارد!
ـ احساس سلامتی، سلامتی می‌آورد و احساس ثروتمندی، ثروتمندی ایجاد می‌کند!
ـ تصور شما، قویترین استعداد شماست؛ پس تصور خود را برچیزهای دوست داشتنی و رابطه خوب معطوف کنید!
ـ مشکل بسیاری از مردم این است که آنان پشتیبانی عالم غیب را در خود نیافته‌اند!
ـ این قانون را به‌خاطر بسپارید: هرگاه شما درکارهای خداپسندانه باشید و یا قسمتی ازکارهای خود را در این راه بگذارید، خدا برحسب قانون فطرت و خلقت با شماست!
ـ وقتی که دعا می‌کنید، شگفتی‌هایی برای شما روی می‌دهد!
ـ به بهشت وارد نمی‌شوید، مگر آن که ایمان بیاورید و ایمان نخواهید آورد، مگر آنکه همدیگر را دوست بدارید!
ـ یادت باشد: سن شما همان‌قدر است که شما فکر می‌کنید!
ـ فراموش مکن: آدمی همان قدر قوی است که فکر می‌کند!
ـ سعی کنید در هرلحظه از زندگی خود چیزی یاد بگیرید، آن

وقت است که شما خواهید دید شعور شما همیشه جوان و برناست!

ـ به‌خاطر بسپار: پیری به باد رفتن سال‌های گذشته نیست، بلکه سپیده دم خردمندی در شعور باطن است!

ـ یادداشت کن: شکیبایی، مهربانی، محبت، خیرخواهی، نشاط، سعادتمندی، خردمندی و فهمیدگی هیچ وقت کهنگی ندارد، آنها را کشت دهید و به نمو برسانید، آنگاه در فکر و بدن جوان بمانید!

ـ شما همان قدر مفید هستید که فکر می‌کنید؛ به همین طریق شما همان قدر جوان هستید که فکر می‌کنید!

ـ هر روز با خود بخوان: همیشه آنچه را که در استطاعت دارم، به‌کار می‌برم؛ مخصوصاً از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر!

ـ به‌خاطر بسپار: هرجا که ژرف‌ترین درد است، عظیم‌ترین آموزش را به همراه دارد!

ـ موثرترین راه ایجاد دگرگونی در جهان، ایجاد دگرگونی در آگاهی خودمان است!

ـ رشد آگاهی یعنی هوشیاری نسبت به چیزهایی که درگذشته از آنها بی‌خبر بودیم؛ به همین سادگی!

ـ بیماری زخم معده و زخم اثنی‌عشر همگی ازکینه‌های عمیق و خصومت‌ها و خشم‌های فروخورده و حرص و آز و غبطه خوردن‌های بی‌جا و نفرت‌ها سرچشمه می‌گیرد!

ـ فراموش مکن: خطاهای خود را ببخشید و آنهارا بزرگ نکنید، فقط از تکرار آنها اجتناب کنید!

ـ هنگامی که برای تحقق آرزویی دست به دعا برمی‌دارید، به جای آن‌که به هدف دلخواه خود بیندیشید، از هم اکنون این هدف را

در نظر آورید که بدان رسیده و آرزوی خود را انجام شده ببینید!

ـ حرکت زندگی از نامریی به مریی است، ما بدنیا آمده‌ایم تا شادی و شعف زندگی را تجربه کنیم!

ـ یکی از دلایل فقر، حقیر شمردن و کثیف دانستن پول است!

ـ برای ثروتمند شدن، از ذهن خود پاک کنیم که فقر، فخر است!

ـ به‌خاطر بسپار: شما برای این آفریده شده‌اید تا در زندگی موفق و پیروز باشید و تمام اشکالات و موانع را از پیش پای بردارید و استعدادهای خود را شکوفا سازید!

ـ به‌یاد بسپار: اگر در سوگ عزیزی هستید بدانید که، عزیزان و محبوبان ما درکنار ما هستند و تنها با فرکانس ارتعاشی متفاوت از ما جدا شده‌اند!

ـ یادت باشد: هرگز! هرگز! هرگز این اندیشه را به خود راه ندهید که پول، شیئی کثیف و یا زیان بار و خطرناک است!

ـ می‌پرسید پول و ثروت ازکجا می‌آید؟ می‌پرسم خودتان ازکجا آمده‌اید؟ مغز و روح شما ازکجا آمده‌اند؟

ـ به‌خاطر بسپار: فکری راکه به دیگری نسبت می‌دهید، خود نیز بی‌اختیار تحت‌تأثیر آن قرار می‌گیرید. از این‌روست که می‌گویند: آن را که برخود نمی‌پسندی، بر دیگران نیز مپسند!

ـ به‌خاطر داشته باش: پولمان را می‌دزدند و فریبمان می‌دهند! این هم خود فرصتی است بزرگ در زندگی تا بدانیم که هستیم و از چه مقدار نیروی پایداری و استحکام رأی و قدرت اراده و شهامت روبرو شدن با حوادث و بلایا برخوردار می‌باشیم!

ـ هرصبح بخوانید: امروز واقعه‌ای خوش در انتظار من است!

ـ باور داشتن قبول کردن و پذیرفتن یک واقعیت است و فکری که به این ترتیب پذیرفته می‌شود، خو[illegible] ر خودکار و اتوماتیک وارد عمل می‌شود!

ـ فراموش نکنید: انسان کسی ا[illegible] مام اوقات از تفکر باز نمی‌ایستد!

ـ به‌یاد بسپار: گوش دادن به ندای باطن، یعنی، متمرکز ساختن دقت بر روی ایده موفقیت است!

ـ به‌خاطر بسپار: مصیبت‌ها و بدبختی‌های آدمی مولود یک سوءتفاهم است، هنگامی که شب فرا می‌رسد و اشباح و سایه‌ها زمین را می‌پوشاند، ما تنه درخت و شاخه‌هایش را به‌جای دزدی طپانچه بردست می‌بینیم و از آن به وحشت می‌افتیم. مصیبت‌های ما هم در این دنیا از این گونه‌اند، اگر خوب فکر کنیم!!

ـ خود را به همان گونه که می‌خواهید باشید، در آینه دل بنگرید؛ شاد، موفق، مثبت، خوشبخت، سالم، این صفات را شایسته و برازنده خویش بدانید، در آن صورت است که با آهن‌ربای ذهنی خود، خوشبختی و آسایش و آرامش و تندرستی و نشاط را به‌سوی خود جذب خواهید کرد!

ـ از جا بلند شو! به خودت تکانی بده! امیدوار باش و از زیبایی‌های زندگی لذت ببر!

ـ یادت باشد: در ارتباطات و برخوردهای خود با مردم، مهر و عشق آنان را در دل بنشانید و خیر ایشان را بخواهید تا آنها نیز چنین نظری نسبت به شما داشته باشند!

ـ شب‌ها پیش از خوابیدن، هرآرزویی که در دل دارید، پیش دیده

تصور کنید و با همان اندیشه به خواب بروید و با همان فکر از خواب بیدار شوید و شادی و امید را هرگز از خود دور نسازید تا بتوانید شاهد موفقیت را در آغوش بکشید!

ـ عشق به زندگی، هرچه را بخواهید در دسترستان قرار خواهد داد، فردای هرکس با اندیشه امروز او ساخته خواهد شد!

ـ یک درس را بیاموزیم! اشتیاق برای رویارویی با ناآگاهی خویش!

ـ جسم بشری و شخصیت ما، تله‌هایی هستند که باید از آنها بگریزیم تا در عرصه‌های بالاتر، رهایی راستین را دریابیم!

ـ ایمان داشته باشید: در همه مشکلات معنا و منظوری هست و سرانجام همه چیز به خیر خواهد انجامید!

ـ هنگامی زندگی عوض می‌شود که ما خود نیز عوض می‌شویم!

ـ به خاطر داشته باشید: سلامت جسم بستگی مستقیم به سلامتی روح و فکر دارد!

ـ یادت باشد: فکر و مغز انسان معمار پیکر اوست و بدن شخص انعکاسی از افکار اوست!

ـ مردم، تعارفات را چند دقیقه! و توهین‌ها را چند سال! در حافظه خود نگاه می‌دارند؛ لطفاً شما از آنها نباشید!

ـ در زندگی همه را بدون توقع دوست بدارید، مردم را همان‌طور که هستند قبول کنید، بی‌آنکه آنها را مورد قضاوت قرار دهید، امّا اجازه ندهید دیگران قدر و ارزش شما را دست کم بگیرند!

ـ به‌خاطر بسپار: بهترین کاری که می‌توانید در مورد فقرا انجام دهید این است: سعی کنید جزء آنها نباشید!

ـ مطمئن باشید! اگر فقیرانه فکر کنید، حقیر و فقیر خواهید ماند!

ـ یادداشت کن: دَم را غنیمت شمارید، زمان حال بزرگترین دستاورد زندگی ماست!!

ـ کاری نکنید که فردا روی سنگ قبرمان بنویسند: کسی در زیر این خاک خفته که همواره تصمیم داشت، فردا شاد و خوش باشد!

ـ به یاد داشته باش: همان‌گونه که امواج بدون ارتباط با اقیانوس نمی‌توانند به خودی خود وجود داشته باشند، ما نیز بدون استفاده از تجارب دیگران نمی‌توانیم به زندگی ادامه دهیم!

ـ دانشمندی در وصیت‌نامه‌اش گفت: اگر از نو زندگی را آغاز می‌کردم، پای برهنه به پیشواز بهاران در سپیده‌دمان می‌رفتم، در خزان تا دیرباز به راه‌پیمایی می‌پرداختم و بیشتر به نظاره طلوع خورشید می‌نشستم و با کودکان بیشتر به بازی مشغول می‌شدم؛ امّا افسوس که دیگر کار از کار گذشته است!

ـ انسان همان چیزی را به دست می‌آورد که آن را در ذهن از قبل پرورده و آماده کرده باشد؛ در حقیقت ذهن یک مغناطیس است!

ـ از یاد نبریم: ذهن مغناطیس است. دیگر نگویید: چرا از هرچه می‌ترسیدم سرم آمد!

ـ یادت باشد: ما از طریق اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم با خداوند ارتباط برقرار می‌کنیم!

ـ قانون زندگی می‌گوید: ما بالاخره پاداش کاری را که انجام داده‌ایم، خواهیم گرفت!

ـ فراموش مکن: هرکس فقط یک بار به این دنیا می‌آید، اگر با طومار بلند از بدبختی‌های خود به آن دنیا بروید، این بدان معنا خواهد بود که: «خودتان چنین خواسته‌اید.»

ـ به‌یاد بسپار: یکی از رنج‌های بزرگ ما، تعلق خاطری است که پیوسته به گذشته داریم!

ـ به‌خاطر بسپار: ذهن شما مانند چترنجات است و فقط وقتی که باز می‌شود، عمل می‌کند!

ـ به خاطر بسپار: اقدام به انجام دادن غیر ممکن، گونه‌ای تفریح است!

ـ فراموش مکن: دوست داشتن نیز نظیر عبادت کردن همچنانکه یک عمل است، یک نیرو نیز بشمار می‌رود و شفادهنده و خلاق است!

ـ دقت کن: وقتی با یک انگشت به سوی کسی اشاره می‌کنید و او را مورد انتقاد قرار می‌دهید، خوب نگاه کنید سه انگشت دیگر به سوی خودتان است!

ـ یادداشت کنید: دوست داشتن یعنی، خوشبختی خودمان را در خوشبختی دیگران بدانیم!

ـ لطفاً از آنهایی نباشید که همیشه یک چوب در دست دارند و آماده بحث و جدال هستند!

ـ یادداشت کنید: مرگ به طور طبیعی به سراغ همه می‌آید، ولی شهامت زندگی کردن نه!

ـ یادت باشد: از زندگی خشنود باشید، زیرا به شما فرصت دوست داشتن، کار کردن، بازی کردن و نگاه کردن به ستارگان را می‌دهد!

ـ فراموش مکن: تماس‌های عاشقانه، ما را از موجودات دیگر متفاوت می‌سازد، بدون در آغوش گرفتن همسایه یا محبتی در

بیمارستان، ما درست مثل حیوانات هستیم!

ـ می‌دانید چرا ما دو گوش و یک زبان داریم؟ برای آنکه بیشتر از حرف زدن، گوش بدهیم!

ـ به خاطر بسپار: زیستنی که با اشتباه کردن! همراه است، نه تنها افتخارآمیز بلکه مفیدتر از زیستنی است که بدون انجام دادن هیچ کار مفیدی سپری گردد!

ـ به خاطر بسپار: مردم در یک چیز مشترکند؛ همه با هم فرق می‌کنند!

ـ از یاد مبر: آن زندگی که به امید فردا بگذرد، همیشه یک روز عقب‌مانده است!

ـ به‌خاطر بسپار: تنها زمانی که انسان بتواند ستایش کند و دوست بدارد، جوان می‌ماند!

ـ شخصیت دیگران را تحسین کنید، مطمئن باشید از شما چیزی کسر نمی‌شود!

ـ کاری کنید تا دیگران هم احساس کنند که وجود آنهانیاز هست!

ـ همه را با اندیشه‌های نیک خویش به سوی خود جلب کنید!

ـ تلاش کنید! تلاش کنید! یادتان باشد که باد موافق برای کشتی‌ای می‌وزد که بادبانی افراشته داشته باشد!

ـ فراموش مکن: شکست‌های ما مولود بی‌اعتقادی‌مان به نیروهای نهفته در اعماق ضمیرمان می‌باشد، اگر تکامل خلقت را در خود بیابیم و به اسرار آن پی‌ببریم، جهانی سرشار از قدرت را در خود باز خواهیم یافت که با آن خواهیم توانست، کوهها را نیز جابه جا کنیم!

ـ دیگران را ببخشید و از سر تقصیر آنها درگذرید تا بتوانید باطن خویش را از کینه‌ها پاک کنید، بخصوص برای کسانی که در پی آزار شما بوده‌اند، عشق و محبت و شادی و خوشبختی آرزو کنید!

ـ اراده خود را دست کم نگیرید و جمله «این کار محال است!» را از دفتر زندگی خود خط بزنید تا بتوانید با چشم باز به آینده بنگرید و موانع و مشکلات را با قدرت عزم و تصمیم خود از میان بردارید!

ـ فراموش مکن: اگر شما عمیقاً موضوعی را باور داشته باشید، بدانید که آن باور روزگاری صورت تحقق پیدا خواهد کرد، خواه عامداً بدان بیاندیشید و یا ناآگاهانه در آن باره فکر کنید!

ـ به خاطر داشته باشید: شما نوع مرگ و زمان مردن خویش را نمی‌دانید؛ تنها می‌توانید در مورد چگونه زندگی کردن خود تصمیم بگیرید!

ـ فراموش مکن: انسان برخلاف حیوانات هرگز یاد نگرفته است که تنها هدف زندگی‌کردن لذت بردن از آن است!

ـ به یاد داشته باشید: شوخی برای کسانی است که می‌خواهند شاد باشند، از زندگی لذت ببرند و زنده بودن را احساس کنند!

ـ یادداشت کنید: بدون عفو، زندگی در اختیار دایره بی‌انتهایی از رنج و انتقام درمی‌آید!

ـ به‌خاطر بسپار: رویاها از خودمان بزرگترند، زیرا سنگ محک صفات مشخصه ما هستند!

ـ بزرگترین خوشبختی که می‌توانید داشته باشید، دانستن این مطلب است که شما لزوماً نیازی به خوشبختی ندارید!

ـ فراموش نکنید: شما بدنیا آمده‌اید تا موفق باشید!

ـ برای دستیابی به هدف ابتدا باید مانند آتشفشان شوید!

ـ یک آتشفشان انسانی شوید، گرم و صمیمی باشید، گرم همچون گرمای آتشفشان!

ـ باید منحصر به فرد باشید، فعال شوید و بجوش بیایید، یک موجود فعال و پرتحرک باشید، حرکت کنید و به حرکت درآورید، فوران کنید، قوای درونی ضمیر ناخودآگاه خود را به حرکت درآورید تا به تحرک در عمل دست یابید، ابراز وجود کنید!

ـ خوشبختی درونی است، نه بیرونی؛ از این رو خوشبختی ما به آنچه هستیم بستگی دارد، نه آنچه داریم!

ـ هیچ کس جز خود شما نمی‌تواند، مانع موفقیت شما شود!

ـ در خود یک قدرت جاذبه درونی بوجود بیاورید، نقاط قوت خود را پیدا و آنها را تقویت کنید؛ از جمله: لباس پوشیدن، راه رفتن، سخن گفتن، آداب معاشرت!

ـ دانش از راه جهل به دست می‌آید، پس ما بایستی از آنچه نمی‌دانیم، استقبال کنیم!

ـ هرصبح با خود نجوا کنید:

من زندگی را با شور و هیجان می‌گذرانم!

دگرگونی‌های آن را، رنگ‌ها و حرکاتش را دوست دارم!

از اینکه می‌توانم سخن بگویم، ببینم، بشنوم، راه بروم و موسیقی گوش بدهم، همه اینها گونه‌ای معجزه است!

ـ بکوشیم تا متعصب نباشیم، زیرا تعصب همچون مردمک چشم است؛ هرچه نور بیشتری برآن بتابد، جمع‌تر می‌شود!

ـ من ایمان دارم که نخستین آزمایش یک مرد بزرگ، تواضع است!

ـ فراموش مکن: مطمئن باشید فضیلت زمانی آغاز می‌شود که تمام وجود خود را وقف سپاسگزاری نماییم!

ـ وقتی شما گناه شکست‌های خویش را بر گردن دیگری می‌اندازید، خوب است افتخار موفقیت‌ها را هم به آنان نسبت دهید!

ـ یادت باشد: بی‌ثمرترین روز ما روزی است که نخندیده باشیم!

ـ به یاد داشته باشید: تصمیم نگرفتن، به نوعی تصمیم گرفتن است!

ـ کمی صبور باشید و نیک بدانید که کلید همه کارها صبر است. شما جوجه را با صبر کردن از تخم به‌دست می‌آورید، نه با شکستن آن!

ـ بین انسانی که عاشق است و زمانی که او عشق را نمی‌شناخت، همان تفاوتی وجود دارد که بین دو چراغ است؛ یکی روشن و یکی خاموش!

ـ در ذهن خود یادداشت کنید: نگرانی هرگز از غصه‌ی فردا چیزی نمی‌کاهد، بلکه فقط شادی امروز را از بین می‌برد!

ـ نخستین گام به سوی دانش این است که بدانیم، نادانیم!

ـ به خاطر بسپارید: عشق چیزی نیست که احساس می‌کنید، بلکه چیزی است که عمل می‌کنید!

ـ به‌خاطر بسپار: بخشش هنگامی آسان می‌شود که ما بتوانیم دیگران را بشناسیم و به ضعف‌های خودمان و اینکه ما نیز امکان اشتباه کردن داریم، معترف باشیم!

ـ عشق ما نباید صرفاً واژه‌ای زیبا و کلامی لطیف باشد، بلکه باید با عمل و خلوص نیت باشد!

ـ وقتی با مشکلی مواجه می‌شوید، سرتان را بالا نگه دارید و بگویید من از تو برترم، پس نمی‌توانی مغلوبم کنی!

ـ پرنده بهشتی فقط روی دستی فرود می‌آید که چنگ نزند!

ـ به خاطر بسپار: عشق همیشه قابل اعتماد است، امّا مردم نیستند!

ـ هر هفته با خود بخوانید: خوشبختی فرایند بدست آوردن چیزی که نداریم نیست، بلکه بیشتر شناخت و قدردانی از چیزهایی است که داریم!

ـ توجه! توجه! او جرأت می‌کند یک احمق باشد و این نخستین گام به سوی خِرَد است!

ـ فراموش مکن: ترس از زندگی، بیماری قرن بیستم است!

ـ به یاد داشته باش: موانع چیزهای وحشتناکی هستند که هرگاه شما چشم‌هایتان را از هدف دور نگاه می‌دارید، آنها را می‌بینید!

ـ فراموش نکنید: گفتن «نه» به «بله» به ما معنا می‌بخشد!

ـ به‌یاد بسپار: هیچ روزی از امروز با ارزش‌تر نیست!

ـ مهربانی و هوش همیشه ما را از گودال‌ها و دام‌ها نجات نمی‌دهد، راهی برای دورکردن خطر از روابط انسانی وجود ندارد!

ـ زنده ماندن در قلب کسانی که پس از ما زندگی می‌کنند، ما را زنده نگاه می‌دارد!

ـ فراموش مکن: فرصت را غنیمت شمارید! تمام زندگی یک فرصت است، انسانی که پیشرفت می‌کند، معمولاً کسی است که مشتاق انجام دادن و خطرکردن است!

ـ هرچند ما برای یافتن زیبایی به سراسر جهان سفر می‌کنیم، امّا

بایستی آن را با خود داشته باشیم وگرنه زیبایی را نخواهیم یافت!

ـ به یاد بسپار: عفو هرکسی به اندازه عشق اوست!

ـ قبول کن که بعضی اوقات باید کمی ناشی و ساده‌دل باشی!

ـ فراموش مکن: راه دوست داشتن هرچیز، درک این واقعیت است که امکان دارد، از دسَت برود!

ـ روزی را که شاهد غروب هستید، آن روز را تلف شده قلمداد کنید!

ـ بعضی از افراد به دلیل بدبختی تلف می‌شوند و بعضی دیگر به همین دلیل کاملاً موفق و کامیاب می‌شوند!

ـ به‌یاد بسپار: خداوند به مدالها و مدارج تو نگاه نمی‌کند، بلکه جراحات و زخم‌های تو، توجه خداوند را جلب می‌کند!

ـ آنچه ما را به خودمان می‌شناساند، مصیبت و بدبختی است!

ـ هرگاه خشمگین می‌شوی، قبل از انجام کاری یا سخنی تا ۱۰ بشمار!

ـ فراموش مکن: از تمام پوشیدنی‌ها، اخلاقتان مهمتر است!

ـ برای نیل به اهداف والا باید طوری زندگی کنیم که گویی خیال مُردن نداریم!

ـ کامیابی و موفقیت، فرزند شجاعت و جسارت است!

ـ فراموش مکن: پیروزی، پاداش کسی است که از شکست و شروع مجدد استقبال می‌کند!

ـ برای دل مشتاق، هیچ چیز غیر ممکنی وجود ندارد!

ـ مفهوم تمرکز این است که ذهن، پیوسته متوجه یک موضوع باشد!

ـ یادداشت کن: کامیابی سه راز دارد: ایمان به خدا ـ اعتماد به نفس ـ تلاشی پیگیر!

ـ به‌یاد بسپار: آنهایی قادرند، که خود را توانا می‌پندارند!

ـ به‌خاطر داشته باش: شهامت بین شتاب و بزدلی واقع است!

ـ فراموش مکن: تو احمق نیستی! مگر در یک صورت، حس کنجکاوی‌ات خاموش گردد!

ـ طوری رفتار کن که گویی پیوسته تحت نظارت هستی!

ـ یادداشت کنید: یک کلمه جادویی شش حرفی که شما را به همه آرزوهایتان می‌رساند (خ ـ و ـ ا ـ س ـ ت ـ ن)!

ـ فقط افراد ترسو و خجالتی از شکست خوردن، مأیوس می‌شوند و آبرویشان می‌رود!

ـ یادداشت کنید: همان خواهیم شد که ایمان داریم، می‌شویم!

ـ اگر به موفقیت ایمان داشته باشید، موفق خواهید شد!

ـ باید بدانید که دقیقاً در زندگی، رسیدن به چه هدفی را در نظر دارید!

ـ به‌یاد بسپار: باید چنان به هدف خود اعتقاد داشته باشید که هر بهایی را برای رسیدن به آن بپردازید!

ـ برای داشتن اعتماد به نفس، بروید جلوی آینه و با خود بلندبلند صحبت کنید و بخندید. انسان‌های موفق این چنین کرده‌اند!

ـ فراموش مکن: با اطمینان فکر کنید، این به تفکر شما، قدرت، قاطعیت، توان و اعتماد می‌دهد!

ـ یادت باشد: با اعتماد به نفس و محکم صحبت کنید تا دیگران شما را باور کنند!

ـ با اعتماد به نفس عمل کنید و به این ترتیب تمام اعمالتان با قدرت و قاطعیت خواهد بود!

ـ یادداشت کن: افکار مسموم را به دور بریزید از تشویش و اضطراب ـ تنفر و کینه ـ بُخل و حسد!

ـ به‌یاد بسپارید: چشمه‌ای باشید که از آن تحسین و احترام فوران کند و اطرافیان را از این احساس نیکو سیراب کنید!

ـ فراموش نکنید: تحسین و احترامی که به زبان نیاورده‌اید، مانند: هدیه‌ای است که اهداء نشده باشد!

ـ کمک کنید تا دیگران نیز خود را برای جامعه مفید بدانند!

ـ کسانی که احساس عشق و امنیت می‌کنند، بسیار کمتر از دیگران دچار بیماری و سانحه می‌شوند!

ـ به‌خاطر بسپار: بخشی از بیماری‌های ما به خاطر آن است که انتظارش را می‌کشیم!

ـ یادت باشد: افکار شاد و سلامت داشته باشید، خود را سلامت تصور کنید تا این گونه بمانید!

ـ فراموش مکن: سعادت و عدم سعادت ما، نتیجه تفکر ماست!

ـ به‌یاد بسپار: فراموش نکنید: برای هیچ یک از ما تضمینی وجود ندارد که فردا هم در این دنیا باشیم!

ـ یادداشت کنید: قلم و رنگ در اختیار شماست؛ بهشت را نقاشی کنید و بعد وارد آن شوید!

ـ لازمه شاد زیستن، جستجوی زیبایی‌ها و خوبی‌هاست؛ یکی زیبایی منظره‌ای را می‌بیند، دیگری کثیفی پنجره را!

ـ از هرچیز که می‌گریزی، به طرف آن کشیده می‌شوی!

ـ هرصبح با خود بخوانید: من لایق تمام خوبی‌ها هستم. من شایستگی توانگری را دارم. من لیاقت شاد بودن را دارم. من مستحق عشق الهی‌ام!

ـ به یادبسپار: هم‌اکنون با افراد مسن چگونه رفتار می‌کنید؟ توجه کنید! آنچه از خود نسبت به ایشان بروز می‌دهید، به هنگام پیری بسوی خودتان برگشت داده می‌شود!

ـ فراموش نکنید: شما فردی مهم و با ارزش هستید و همواره تصورتان اینگونه باشد!

ـ با خود نجوا کنید: من موجودِ گرامی و نفیسی هستم و کائنات مرا دوست دارند!

ـ آنچه در زندگی اتفاق می‌افتد، همان تجلی و بازتاب افکار درون ماست!

ـ یادداشت کنید: برای شاد زیستن از تنفر فاصله بگیرید!

ـ هرصبح بخوانید: اکنون زندگی دلخواهم را می‌آفرینم و امروز شادمان و کامیاب و توانگرم!

ـ هرپگاه بخوانید: امروز منتظر بهترینم!

ـ مطمئن باشید که در زندگیتان، لیاقت بهترین را دارید!

ـ آنچه را می‌خواهید از زندگیتان حذف شود، فهرست کنید!

ـ آنچه راکه بابت آنها شاکر هستید، فهرست کنید!

ـ فراموش نکنید: هرآنچه به گفتار درآید، به رفتار درمی‌آید؛ هرآنچه برزبان آورید، متجلی می‌شود!

ـ وقتی از مردم و اوضاع و شرایط انتقاد نکنید، جاذبه خود را از دست نمی‌دهیم!

ـ فراموش مکن: زندگی آنقدرها هم جدی نیست، بیایید شوخی را جدی‌تر بگیریم!

ـ اشکال ما این است که همیشه انسان‌های موفق را به‌خاطر پیروزی‌هایشان به یاد می‌آوریم، نه به‌خاطر شکست‌هایشان؛ ما ادیسون را به‌خاطر آن یک لامپ برقی که درست عمل کرد، به یاد می‌آوریم، نه به‌خاطر آن هزاران لامپ دیگری که سوخت و نتیجه نداد!

ـ اگر هرگز رویایی نداشته‌اید، پس هیچ وقت هم رویایی که به حقیقت پیوسته باشد، نخواهید داشت!

ـ ذهن شما مانند آهن‌رباست. فکر کردن به خواسته‌های خود را ادامه دهید تا به آنها دست پیدا کنید!

ـ به‌یاد بسپار: برآنچه دارید تمرکز کنید، از داشتن آن لذت ببرید و نگران از دست دادنش نباشید!

ـ به‌خاطر بسپار: وقتی دهانت را باز می‌کنی که حرفی مثبت و سازنده برای گفتن داشته باشی!

ـ بدبختی نبوغ را نمایان می‌سازد و خوشبختی آن را می‌پوشاند!

ـ یادت باشد: راز شاد زیستن، انجام دادن آنچه را که دوست می‌داریم نیست، دوست داشتن آن چیزی است که انجام می‌دهیم!

ـ فراموش مکن: اندیشه‌ها و تصاویر ذهنی کنونی‌تان است که تجربیات فردا، هفته، ماه و سال آینده شما را شکل می‌بخشد!

ـ یادت باشد: هرموقع که قضاوت و یا انتقادی می‌کنید، انرژی‌ای به بیرون از وجودتان می‌تراود که بعداً به سوی خودتان باز خواهد گشت!

ـ محبت دارای طیفی قدرتمند و امواجی نیرومند است که بی‌درنگ احساس می‌شود، آنگاه موقعیت‌ها به محبت درونی شما پاسخ مثبت می‌گویند!

ـ به‌یاد بسپار: ابتدا باید فهمید (فقر) فضیلت نیست، گناه است!

ـ به‌خاطر بسپارید: همیشه به آنچه می‌خواهید فکر کنید، نه به آنچه از آن گریزان هستید!

ـ یادت باشد: وقتی ما تغییر کنیم، زندگی تغییر می‌کند!

ـ شخصی به یک ویلن‌زن معروف گفت: حاضر بودم تمام زندگیم را بدهم تا بتوانم مثل شما ویلن بزنم، ویلن‌زن لبخندی زد و گفت: من هم همین کار را کردم!

ـ همیشه راجع به خود و وضعیت خود به‌طور مثبت فکر کنید!

ـ همیشه از خود به‌خوبی یاد کنید و مرتباً زندگی را بدان گونه‌ای که دلخواه شماست، تصور کنید تا ازاین طریق الگوهای رفتاری مثبت را به زندگی خود جذب کنید!

ـ فراموش مکن: کتاب‌هایی را که در زمینه موفقیت نوشته شده با اشتیاق بخوانید، از بیان مثبت استفاده کنید و وقت خود را با کسانی بگذرانید که می‌توان از آنها چیزی تازه آموخت!

ـ فراموش نکنید: جهان بازتابی از خود ماست!

ـ هدف تمام روان درمانی‌ها تغییر تصویری است که خود از خویشتن دارد!

ـ به‌خاطر بسپار: گناهکار را دوست بدار، امّا از گناه بیزار باش!

ـ همیشه یادتان باشد که این تنها جسمی است که به ما داده شده است، ورزش کنید و جسم خود را پاکیزه و ورزیده نگاه دارید!

ــ یادت باشد: هرفکری که از ذهن شما می‌گذرد، در یک چشم برهم زدن بر ترکیبات شیمیایی بدن تأثیر می‌گذارد. تصور کنید در یک سرازیری جاده، کامیونی ناگهانی جلوی شما می‌پیچد! چه احساسی دارید؟ پس افکار خوب را به خود راه دهید!

ـ همیشه از افراد پرتوقع، نق‌نقو و منفی‌باف فاصله بگیرید!

ـ یادتان باشد: مهمترین چیز، نیتی است که در پَسِ داد و ستدتان نهفته است!

ـ هرچه بیشتر ببخشید، بیشتر دریافت می‌کنید، زیرا هرآنچه که در زندگی ارزش داشته باشد، فقط زمانی فزونی می‌یابد که بخشیده شود!

ـ بهترین راه برای رسیدن به هدف خود، کمک کردن به دیگران است برای رسیدن به هدفشان!

ـ هرگاه به انتخابی دست می‌زنید، این دو سوال را از خود بکنید:

۱ـ عواقب این انتخاب چه خواهد بود؟

۲ـ آیا برای من و اطرافیانم توفیق و شادمانی به‌بار خواهد آورد؟

ـ به‌یاد بسپار: توجه، نیرو می‌بخشد و قصد، متحول می‌سازد؛ به هرچه توجّه خود را معطوف کنید، در زندگیتان نیرومندتر می‌شود!

ـ خواست خداوند از ما این است که مدام از خود بپرسیم: چگونه می‌توانیم به بشریت خدمت کنیم؟

ـ کسی که تصور کند تواناست، سرانجام جایگاهش را می‌یابد!

ـ یادت باشد: بزرگترین توانمندی، قابل‌اعتماد بودن است!

ـ فراموش نکنید! از طریق پلکان مارپیچ است که فرد به قسمت فوقانی ساختمان می‌رسد!

ـ به‌خاطر بسپار: همان طوری که الماس بدون تراش صیقل نمی‌یابد، انسان نیز بدون مواجهه با سختی‌ها آبدیده و با تجربه نمی‌شود!

ـ خالص‌ترین سنگ از سوزان‌ترین کوره حاصل می‌گردد و روشن‌ترین آسمان از سهمگین‌ترین توفان‌ها، و بهترین انسان از...؟ (خودتان بگویید!)

ـ حتی‌المقدور شخص را پند داده و راهنمایی کنید، اگر کارگر نیفتاد، این مسئولیت و وظیفه را به ناملایمات و تنگناها واگذار کن!

ـ با خود بگو: آنچه مرا نکُشد، بدون تردید سبب آسیب دیدگی من می‌شود!

ـ فراموش مکن: پیش از آنکه از تو خواسته شود، اندرزهای خود را عرضه مدار!

ـ گوش کن، (راه) می‌گوید: ما برای شخصی که باگام‌های استوار به پیش می‌تازد، خود را می‌گشایم!

ـ یادت باشد: جاه‌طلبی، یعنی شاه فنر تمامی پیشرفت‌ها!

ـ خونسردیت را حفظ کن تا برهمگان مسلط شوی!

ـ هرواقعه ابتدا به‌صورت رویاست، آنگاه اتفاق می‌افتد!

ـ جای تاسفه! بسیاری از ما بی‌دلیل غمگینیم، ولی برای شاد بودن، حتماً دلیل می‌طلبیم!

ـ می‌خواهیم با شادمانی به هدف برسیم، نه اینکه ابتدا به هدف برسیم و آنگاه شادمانی کنیم!

ـ فراموشی مکن: خیلی‌ها این فکر غلط را دارند که پول باعثِ اسراف، ابتذال، انحراف و آلودگی است. لطفاً تو از آنها نباش!

ــ یادت باشد: یک روز به‌یاد رفتار امروزت می‌افتی و خنده‌ات می‌گیره!

ـ فراموش مکن: این ذهن ماست که شَر را به خیر مبدل می‌کند و غم و شادی و فقر و ثروت می‌آفریند!

ـ هرگز مشکلات را به شخص نسبت ندهید، مشکلات را وسیله‌ای برای کسب تجربه در نظر بگیرید و با استفاده از این تجارب، راه خود را بسوی هدف، بازکنید و به‌خاطر وجود مشکلات شُکرگزار باشید!

ـ به‌یاد بسپار: عادت، یا بهترین خدمتکارماست یا بدترین اربابمان!

ـ بسیاری از ما «بد حال» بودن را طبیعی می‌دانیم، امّا برای «خوش‌حال» بودن باید دلیلی داشته باشیم!

ـ به‌خاطر بسپار: یقین بدانید که در پسِ همه گرفتاری‌ها حکمتی است، هراتفاقی که در زندگی می‌افتد دارای دلیل و مقصودی است!

ـ فراموش مکن: با احساس شُکرگزاری زندگی کنید!

ـ یادت باشد: رمز شادمانی، بخشندگی است!

ـ دانستن کافی نیست، باید به دانسته‌ای خود عمل کرد!

ـ اگر کارهایی که قادر به انجامشان هستیم، انجام می‌دادیم، خودمان جداً شگفت‌زده می‌شدیم!

ـ فراموش مکن: راه حل‌های بزرگ را افرادی آغاز می‌کنند که قدم‌های کوچک امّا پیگیر برمی‌دارند!

ـ غلبه برمشکلات است که شخصیت آدمی را شکل می‌دهد!

ـ به‌خاطر بسپار: سعی نکنید موجودی کامل باشید، فقط نمونه‌ای

از انسان عالی باشید!

ـ تردید نکنید! درهر لحظه از زندگی، معرفت ما از حقیقت در بوته آزمایش قرار می‌گیرد!

ـ به‌خاطر بسپار: علت کمرویی، فکر غلط است. تحقیر را از خود دور کنید!

ـ به خود ایمان داشته باشید تا ببینید که قدرت پروردگار چگونه آرزوهایتان را برآورده می‌سازد!

ـ با خود بخوانید: از این لحظه به بعد موفقیت از آن من خواهد بود!

ـ فراموش نکنید: در کشاکش زندگی، خداوند را به‌صورت یار مشفق و راهنمای خاموش خود در نظر داشته باشید!

ـ هرشب بخوانید: من انسانی هستم امیدوار و خوش‌بین که هیچ کینه و بخلی نسبت به هیچ کس ندارم؛ ترس و تشویش و تردید را از خود دور می‌سازم و جای آن را امید و اعتماد به نفس می‌نشانم!

ـ یادت باشد: هدایت اراده در مسیر درست، اولین شرط موفقیت به‌شمار می‌رود!

ـ هرروز با خود بخوانید: من برای کسب توانگری، به انسان‌ها و اوضاع و شرایط متکی نیستم. منشاء توانگری من خداست و هم اکنون از راه‌های ویژه خودش توانگری و برکات را به من می‌رساند!

ـ با خود بخوان: خدا تنها منشاء رزق و روزی من است!

ـ باید خودتان را از شر آنچه که نمی‌خواهید، خلاص کنید تا برای آنچه می‌خواهید، جا بگشایید!

ـ اگر به اندازه کافی بر روی یک هدف تمرکز کنید، حتماً آن را

به‌دست می‌آورید. همواره در ذهنتان هدفی معین داشته باشید و آن را بر روی کاغذ بیاورید، هرگز بی‌هدف این سو آن سو نزنید!

ــ اگر می‌دانستید که اعتقاد به شر، چه به روز شما می‌آورد، بی‌درنگ ذهنتان را از هرباور منفی پاک می‌کردید!

ــ اگر ندانید که چه می‌خواهید و هدفی معین نداشته باشید، ذهنتان اوضاع و شرایطی آشفته به بار می‌آورد. به همین دلیل، زندگی افراد بی‌هدف سرشار از آشفتگی است!

ــ هرروز سر ساعت معین بنشینید و آنچه را که موهبتی بزرگ می‌دانید، بنویسید؛ با انجام این کار برای خود ثمراتی نیکو می‌آفرینید؛ امتحان کنید!!

ــ از خواسته‌های خود فهرستی تهیه کنید و برای آن تاریخ بگذارید، امّا نگذارید کسی از آن باخبر شود!

ــ یادتان باشد: انسان سخاوتمند، سعادتمند می‌شود؛ هر که سیراب کند، سیراب خواهد شد!

ــ جوهر مایعی که جسمتان را تشکیل می‌دهد از شعور و اقتداری سرشار است که به اندیشه‌هایتان خوراک می‌رساند. وقتی اندیشه‌های متعالی را در سر می‌پرورانید، گاه از سرعت شفای جسمانی یا سلامت تابناک خود به حیرت می‌افتید!

ــ هرگونه بیماری در جسم، نشانه نوعی ناپاکی در ذهن است. هرگز به علت پاکی و خوبی‌هایتان بیمار نمی‌شوید، بیماری نمایانگر بی‌قراری و ناآرامی ذهن است!

ــ فراموش مکن: درست اندیشیدن، بزرگترین شکل رستگاری است و به تندرستی منجر می‌شود!

ـ آن چنان که آدمی در دل فکر می‌کند، جسمش همان گونه است!
ـ به‌خاطر بسپار: اگر آدمی با اندیشه‌ای پلید سخن بگوید یا عمل کند، درد به‌دنبالش خواهد آمد!
ـ یادت باشد: برای دستیابی به آرامش، هرگونه طعنه و ریشخند و گله و شکایت را از گفتارتان حذف کنید!
ـ آدمیان به اعمال نادرست دست می‌زنند، زیرا نادرست می‌اندیشند!
ـ به‌خاطر بسپار: وقتی از کسی یا وضعیتی متنفرید، با حلقه‌ایی عاطفی که از فولاد محکمتر است، به آن شخص یا آن وضعیت متصل شوید!
ـ به‌یاد داشته باش: راز شادمانی آن است که هرگز شبی را با این اندیشه که درگوشه‌ای از جهان باکسی دشمنی دارید، سر بر بالین نگذارید!
ـ مراقب باشید! هرکلامی که برزبان جاری شود، سرشار از نیرویی شدید به پیش می‌رود، کلام نیکو از نیروی حیات و سلامت و سعادت آکنده است!
ـ هراندیشه‌ای که از سرتان می‌گذرد، دارای قدرتی ویژه است؛ هرکلامی که بر زبانتان جاری می‌شود در سراسر جسم شما، در یکایک یاخته‌های ذهن و هستی و وجودتان امواجی تولید می‌کنند!
ـ توجه کنید! انتقاد سبب روماتیسم می‌شود. کلمات ناهماهنگ و انتقادآمیز، خون را مسموم می‌کند و این سموم در مفاصل رسوب می‌دهند. عدم عفو و بخشایش، عمده‌ترین علت بیماری است، زیرا تصلب شرایین می‌آورد و کبد را سفت می‌کند و به بینایی صدمه

می‌زند!

ـ هرصبح جلوی آینه بایستید و با صدای بلند بخوانید: من آدمی هستم نیرومند، خوش قلب، شاد، امیدوار، خوشبخت، متعادل و خیرخواه. من ترس را به دل راه نخواهم داد و از سر امواج خروشان و متلاطم زندگی گذر خواهم کرد و سهمگین‌ترین توفان‌ها در مقابل من سر فرود می‌آورند!

ـ فراموش نکنید: انسان مانند دوچرخه است که اگر مشکلات براو سوار نشوند، تعادلش برهم می‌خورد!

ـ به‌خاطر بسپار: همیشه به نتیجه‌بخش بودن گفتار و اعمال خود ایمان داشته باشید!

ـ به‌خاطر بسپارید: عادت‌های درست هم مانند عادت‌های بد پس از تمرین پدید می‌آیند!

ـ هیچ گاه! هیچ گاه! هیچ کس را بالاتر از خود قرار ندهید!

ـ با تمام توان بکوشید افرادی راکه درگذشته به شما بدی کرده‌اند، ببخشید!!

ـ یادتان باشد: هم‌رنگ جماعت نشوید! بپذیرید که تنها هستید!!

ـ توجه! توجه! سفره دل خود را برای همه باز نکنید!

ـ می‌دانید چرا کودکان راحت‌تر با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند؟ دقیقاً به‌خاطر آنکه کمتر از یکدیگر انتظار دارند و درباره رفتار و سخن خود یا طرف مقابل به تفکر و تحلیل نمی‌پردازند؛ به همین دلیل روابطشان ساده‌تر، صمیمانه‌تر و شادمانه‌تر است. بیایید از کودکان بیاموزیم!!

ـ به‌یاد بسپار: رمز آرامش درونی و استقلال واقعی شما در آن

است که خود را از قید و بندهای توقع! خلاص کنید!
ـ برای آسوده زیستن! دیگران را همان‌طور که هستند، بپذیرا!
ـ فراموش نکنید: هرچه کم توقع‌تر باشید، آسوده‌تر زندگی خواهید کرد!
ـ به‌خاطر بسپار: دنیا چون پلی است، از آن بگذرید، امّا بر روی آن خانه نسازید!
ـ یادت باشد: وقتی خود را با تمام حضور خویش به خدا تسلیم کنید، از هرگونه تقدیری رها می‌شوید!
ـ به‌خاطر بسپار: تصمیم مثل ماهی است؛ گرفتنش آسان و نگهداریش سخت می‌باشد!
ـ سکوت را بیاموز، زیرا در سکوت کلامی را می‌شنوید که به تنهایی می‌تواند همه تردیدها و پرسش‌های ما را به پایان رساند!
ـ بیاموز خاموشی را تا خدایی که زبان را به تو ارزانی داشت، با تو سخن گوید!
ـ امروز و همین الان از خود سوال کن؛ چرا نگران فردا باشم؟ آن کس که همه عمر از من مراقبت کرده است، آیا فردا مراقب من نخواهد بود؟
ـ هیچ گاه خودت را با دیگران مقایسه نکن، زیرا که دچار غرور یا ضعف خواهی شد!
ـ بگذار زندگی‌ات، سادگی، دلسوزی، تواضع، عشق، خدمت، بی‌خویشی و ایثار باشد!
ـ از یاد مبر: اگر به دامان نیلوفرین خداوند متوسل شوی، آنجا زیبایی، سرور و آرامش حقیقی را در می‌یابی!

ـ یادت باشد: سر خط وقتی می‌خواهی بنویسی زندگی، نیم نگاهی هم به انتهای خط داشته باش که کج نروی!

ـ فراموش نکن: کسی که در روی زمین ستاره‌ای را نبیند، هرگز در آسمان آن را نخواهد یافت!

ـ فراموش نکن: عشق یعنی، رها کردن ترس!

ـ ما چیزی جز باورهای خودمان نیستیم!

ـ یاد گرفتم، هرآنچه به دیگران می‌دهم، در واقع به خودم داده می‌شود!

ـ باور کنید، هرآنچه را که امروز روی می‌دهد، از قبل آن را درخواست کرده‌اید!

ـ به هوش باشید! تا همواره در کوچه باغ‌های عطرآگین و آفتابی روح خویش گام بردارید و فقط یارانی را به سراچه دل خویش راه بدهید که جز خیرتان را نمی‌خواهند!

ـ تردید نکنید! اگر افکارتان پاک و عاقلانه باشد، رفتار و اعمالتان نیز چنان خواهد بود!

ـ یادت باشد: هرانسانی مخلوق افکار روزانه خویش است!

ـ هرصبح بخوانید: اوست که نجات‌دهنده و باعث رستگاری است و حضور اوست که راه‌حل هرمعما را سبب می‌شود!

ـ دنیا به شما همان ارزشی را خواهد بخشید که شما در ذهنیات خویش برای خودتان قایل شده‌اید!

ـ به‌خاطر بسپار: دل آدمی از میوه دهانش پر می‌شود و از محصول لب‌هایش سیر می‌گردد؛ موت و حیات در قدرت زبان است!

ـ اگر اندیشه‌ها و گفتار آدمی سرشار از شکرگزاری و حمد و ثنا و

عاری از سرزنش و ملامت باشد، قطعاً سلامت و شادابی افزونتر را تجربه خواهد کرد!

ـ به‌خاطر داشته باش: اولین قسمت ایمانی که مردم از دست می‌دهند، ایمان به خودشان است!

ـ یادت باشد: شکرگزاری از پریشانی و فشار می‌کاهد و بیماری را درمان می‌کند!

ـ فراموش مکن: همه نظام‌های شفاء، شادمانی را از موثرترین عوامل بازگشت سلامت دانسته‌اند!

ـ به‌یاد داشته باش: اگر گرفتار مشکلات مالی هستید، احتمالاً ناسپاس و تلخ‌بین بوده‌اید. هیچ چیز سریعتر از تلخ‌بینی و ناسپاسی جیب یا حساب بانکی انسان را خالی نمی‌کند!

ـ هیچ گاه اقتدار ستایش را دست کم نگیرید، نه تنها شاه کلید زندگی، بلکه داروی تمامی ناخوشی‌های دنیاست، آرام و خاموش از صبح تا شام از لحظه‌ای که چشم می‌گشایید، تا لحظه‌ای که چشم‌ها را فرو می‌بندید، شاکر و حق‌شناس باشید تا آثار شگرف آن را ببینید!

ـ هرگاه اندیشه‌ای آکنده از نفرت و انزجار از سر آدمی می‌گذرد، سمی مهلک در تن او ایجاد می‌شود!

ـ یکی از شرایط تندرستی، هماهنگی با دیگران است!

ـ یادداشت کنید: به‌جای توجه به ناملایمات، برکت‌ها و موهبت‌های زندگیتان را برشمارید!

ـ از ظاهر امور نترسید، فقط به خود بگویید: آرام باش! یقین بدار که عظیم‌ترین موهبت در راه است!

ـ به‌یاد بسپار: وقتی نمی‌بخشید، جهان نیز به شما نمی‌بخشد!

ـ وقتی نمی‌بخشید، چیزی از شما ربوده و یا به زور گرفته می‌شود!

ـ توجه کنید! هرکجا پولتان می‌رود، ایمانتان نیز همان جا خواهد رفت!

ـ فراموش مکن: یک بارکه باوری را در خود پرورش دادید، باور دیگری به دنبال آن خواهد آمد!

ـ راه برو و به‌خدا فرصت بده که برای تو و با تو کارکند!

ـ اگر تصمیم بگیرید که می‌خواهید مابقی عمرتان را زیبا، جوان و مناسب بمانید، خواهید ماند؛ به همین سادگی!

ـ فراموش مکن: جوهر تو در اوجِ بحران‌ها و ناملایمات پدیدار می‌گردد!

ـ فراموش نکنید: وقتی به قضاوت دیگران می‌نشینید به گونه‌ای درباره خود قضاوت می‌کنید!

ـ وقتی از دیگران نفرت دارید، در حقیقت از خود متنفر هستید!

ـ فراموش مکن: هرچقدر فهم و درک انسان فزونی یابد، به همان نسبت نیز از جنگ و جدل‌های بیهوده احتراز می‌جوید!

ـ ما همانی هستیم که پیوسته و آگاهانه و مداوم به آن می‌اندیشیم!

ـ به‌یاد بسپار: کسی که به متوسط‌الحالی دلخوش دارد، وضعش فلاکت بار خواهد بود!

ـ هدف، موتوری است که زندگی‌ات را می‌راند!

ـ سعی کن به‌جای اینکه یک پیانو باشی، نوازنده‌اش باشی!

ـ یادت باشد: کسی که طالب گُلِ رُز است، باید به خار احترام بگذارد!

ـ کُتَت را از تنت درآورده و در دنیا گرد و خاک راه بینداز!

ـ به‌خاطر گذشته کلاهت را بردار یعنی، «پوزش» و برای آینده کُتَت را از تن درآور یعنی، «تلاش»!

ـ مراقب باش! زیرا ارتباط یعنی، برجای گذاشتن بخشی از وجود خویش در فرد دیگری!

ـ به‌خاطر بسپار: یک ارتباط خوب مثل قهوه بدون شیر، خواب را از چشمان می‌رباید!

ـ یادت باشد: که مانند یک اندیشمند بیندیش، لیکن با زبان مردم با آنها ارتباط برقرار ساز!

ـ در صفحه ذهنت یادداشت کن: اگر همزمان دو خرگوش را تعقیب کنی، هرجفتشان را از دست خواهی داد!

ـ بر خلاف باد حرکت کردن غالباً موجب کامیابی ما می‌شود!

ـ فراموش مکن: اگرچه ممکن است روزها چیزی سرشان نشود، لیکن سال‌ها بسیار آموزنده می‌باشند!

ـ به‌یاد بسپار: شکست‌خوردگان دو گروهند: آنهایی که اندیشیدند، لیکن عمل نکردند ـ آنهایی که عمل کردند، لیکن پیشاپیش اندیشه نکردند!

ـ فراموش مکن: ذات و ماهیت انسان این گونه است که چنانچه به پیش نرود، عقب گرد خواهد کرد!

ـ یادداشت کن: کسی که افزون نشود، کاسته خواهد شد!

ـ فراموش مکن: کامیابی فرزند شهامت و بی‌باکی است!

ـ به‌خاطر بسپار: هرچه بیشتر درمورد آنچه که نمی‌خواهیم تمرکز کنیم، بیشتر به‌طرف آن کشیده می‌شویم!

ـ به‌یاد بسپار: کینه، رشک، حسد؛ سنگ‌هایی هستند که چون به آسمان بیندازید بر سر خودتان خواهند خورد. از خوشحالی و رفاه مردم خوشحال بشوید و برآنها غبطه نخورید!

ـ اگر افکار عاقلانه‌ای به سر راه دهید، اعمال و تصمیمات‌تان نیز معقول و موجه خواهند بود!

ـ افکار نفرت‌آلود، به‌سان سم مهلک در بدن است؛ پس به فکر بدی کردن به دیگران نیفتید که خودتان نیز مسموم خواهید شد!

ـ فراموش مکن: ترس چیزی نیست جز بازتاب افکار منفی شما، پس لطفاً آن را با افکار سازنده و مثبت عوض کنید!

ـ عشق، خوبی، مهربانی، شادی، خیرخواهی، هرگز پیر نمی‌شوند؛ آنها را در خود بارور کنید تا همواره روحاً و جسماً جوان بمانید!

ـ به‌یاد بسپار: برای آنان که می‌دانند چگونه بنگرند، هیچ چیز در این پایین، ناپاک نیست؛ به عکس، همه چیز مقدس است!

ـ هرکس به اندازه فکر و عقیده‌اش، جوان؛ به اندازه باورش، نیرومند و به قدر اندیشه‌اش، مفید می‌باشد، پس جوان ماندن بستگی به فکر شخص دارد!

ـ دوران پیری هنگامی فرا می‌رسد که عشق به زندگی در شخصی بمیرد، آدم‌های عبوس و بدخلق و ستیزه‌جو زودتر پیر می‌شوند!

ـ فراموش مکن: راز جوانی در عشق، شادی و آرامش باطنی قرار دارد!

ـ اگر کاری انجام نشده، این ما هستیم که بودن در آن حال را برگزیده‌ایم. اگر تمامی آنچه که باید باشیم، نمی‌شویم، این ما هستیم

که تن به دگرگونی نمی‌دهیم!

ـ به‌خاطر بسپار: همان گونه که تسلیمِ آب، سنگ سرسخت را می‌شکافد؛ تسلیم به زندگی نیز، حل ناشدنی را حل می‌کند!

ـ یادداشت کن: آن کس که در حال تولد نباشد، در حال مرگ است!

ـ فراموش نکنید: زندگی هدف نیست، فرآیند است!

ـ فراموش من: تاریخ بشریت مملو از نمونه‌های بارز پافشاری است!

ـ به‌یاد بسپار: تراژدی زندگی، مرگ نیست، بلکه آنچه درون تو به هنگام زنده بودن میمیرد تراژدی است!

ـ پافشاری جزء مشترک تمامی موفقیت‌های چشمگیر است!

ـ برای به‌دست آوردن هرچیز باید ابتدا بتوانیم خود را متقاعد سازیم که ارزش و استحقاق آن را داریم، وقتی در ضمیر هشیار و ناهشیار ما این احساس ارزش به‌وجود آمد، آنگاه اغلب خواسته‌ها و نیازهای ما، جامه واقعیت بخود می‌پوشند و یکی از بهترین راههای به‌وجود آمدن این حس، درخواست کردن است!

ـ ما فقط یک بار زندگی می‌کنیم؛ حال اگر طوماری از «دلایلی که من نتوانستم» با خود به گور ببریم، تنها معنی‌اش این است که «نتوانستیم!»

ـ یادت نره! در حالی که با زمستان سر می‌کنی، در انتظار بهار باش!

ـ به‌یاد بسپار: فراغت را ضرورت بدانید، نه یک هدف!

ـ همواره باید در انتظار بهبود اوضاع بود، امّا مشکل این است که خیلی‌ها زود مأیوس می‌شوند و میدان را خالی می‌کنند، غافل از آنکه:

«پایان شب سیه سپید است!»

ـ فراموش مکن: یک درخت تنومند و عظیم با یک دانه آغاز می‌شود و طولانی‌ترین سفرها با اولین گام!

ـ به‌خاطر بسپار: هرجا هستید، همان‌جا نقطه آغاز است. تلاش بیشتر امروز، سازنده فردای متفاوت شماست!

ـ به‌یاد بسپار: برای موفقیت، کافی است تلاشی همه‌جانبه، هوشمندانه و پیگیر به‌کار ببندیم!

ـ به‌خاطر بسپار: آنچه سرنوشت زندگی ما را تعیین می‌کند، تصمیم ماست نه شرایط!

ـ به‌یاد داشته باش: هرگز جمله‌های (پول ندارم) و یا (امکان ندارد) را به کار نبرید، مراقب باشید، کلام انرژی‌زاست!

ـ یادت باشد: هیچ مشکلی دائمی نیست!

ـ از این جملات: (من نمی‌توانم این کار را انجام دهم) و یا (پیر شده‌ام و از من گذشته است) یا (گلیم بخت کسی را که بافته‌اند سیاه) یا (پارتی و پشتیبانی ندارم) به‌شدّت بپرهیزید. درون خویش را لبریز کنید از جملات: (من قادر هستم، زیرا روح خداوند در من حضور دارد) یا (من متکی به قدرت مطلقی هستم که جهان در دست اوست) یا (پیری مخصوص حیوانات و نباتات است، من هرگز پیر نخواهم شد) فراموش نکنید: زندگی هرکس بازتاب اندیشه‌های اوست!

ـ سلامتی و شادی را انتخاب کنید، دوستی را برخصومت ترجیح دهید، با مردم صمیمی، عاشق و گشاده رو باشید و ثمرات آن را ببینید!

ـ به‌خاطر بسپار: هر ایده‌ای در سر داشته باشید، در صورت

داشتن ایمان شاهد تحقق آن نیز خواهید بود!

ـ به‌یاد داشته باش: منشاء هربیماری از روح و فکر آدمی است، هرعارضه جسمی ابتدا در روح مأوا می‌کند و بعد سراغ جسم می‌آید!

ـ به مفهوم ایمان پی ببرید، بدانید که ایمان جز اندیشه شما نیست و بنابراین، هرچه می‌اندیشید، همان را خلق می‌کنید!

ـ فراموش مکن: هرگز به بیماری، بدبختی، درد و رنج نیندیشید که به سراغتان خواهد آمد!

ـ همیشه به خود تلقین کنید: «روز به روز وضعم بهتر می‌شود.»

ـ شما اگر کاملاً آرامش داشته باشید و بگذارید افکارهای ذهنی به شما برسد، اطلاعات باور نکردنی به‌دست می‌آورید!

ـ به‌خاطر بسپار: هیچ راهی برای آشنایی با خود بهتر از این نیست که ارتباطی با قدرتی بزرگتر از خودتان برقرار کنید!

ـ گوش کنید به سخن خداوند که می‌گوید: کاری که شما به نام من بخواهید، انجامش خواهم داد!

ـ هر کاری را که حقیقتاً بخواهید انجام دهید، می‌توانید! حدی وجود ندارد؛ هیچ چیز برای خدا غیر ممکن نیست!

ـ هیچ فرد ناقص‌العضوی نیست که سرانجام از نقص خود بهره نگرفته باشد!

ـ تردیدهای ما خیانت کارند؛ ما را از امتحان فرصت‌هایی که به‌دست می‌آوریم، باز می‌دارند و از نعمت‌هایی که می‌توانیم استفاده کنیم، محروممان می‌سازند!

ـ دنیا با انسان معامله متقابل می‌کند، اگر بخندید، به روی شما می‌خندد؛ اگر چین بر ابرو بکشید، او هم مقابل شما ابرو درهم

می‌کشد؛ اگر آواز بخوانید، به مجالس شادمانی دعوت می‌شوید؛ اگر متفکر باشید، در کنار اندیشمندان قرار می‌گیرید؛ اگر مهربان باشید، در اطراف خود مردمی را می‌بینید که همه، شما را دوست دارند و دَرِ گنجینه‌ی دل‌ها را به رویتان باز می‌کنند!

ــ به یاد داشته باش: کسی که راه غلطی را می‌رود، بیشتر شانس آن را دارد که به راه درست آید؛ تا کسی که راه درست را غلط می‌رود!

ــ به یاد بسپار: خوش‌بینی و خوش‌رویی، نماد ظاهری ایمان است!

ــ چه می‌خواهی؟ همه چیز مال توست؛ راهها در برابرت باز است. نور حقیقت برای تو می‌درخشد، پس نایست و نپرس، به راحتی پیش برو و شخصیت خود را نشان بده!

ــ هرکار درست و هرفکر شایسته به چهره انسان زیبایی می‌بخشد!

ــ فراموش مکن: پیری چیزی نیست، جز کمال جوانی! صورتی پربهره‌تر و بهتری از جوانی است!

ــ هرگز پیر نشوید، آثار سال‌های پیش، غم‌ها، محنت‌ها و اشک همراه گذشته پاک شده و از میان رفته است. مغز بزرگی که دوست دارد و متأثر می‌شود، از نیکی‌ها خود نشاط می‌یابد؛ هرقدر سال‌ها بر او بگذرد، زیباتر می‌شود و عاقلتر؛ هرگز پیر نشوید!

ــ یادداشت کنید: می‌دانید پیری چیست؟ در یک کلام! کودکی دوم!

ــ اگر مقصد خود را بدانی، یقیناً به آنجا خواهی رسید!

ــ سعی کنید مثل توپ باشید، زیرا توپ هرچه محکمتر به زمین می‌خورد، بیشتر اوج می‌گیرد!

ــ به‌خاطر بسپار: با حس عشق و مهربانی، زنجیر تنفر را پاک کنید!

ـ فراموش نکنید: برای تحقق آرزوهایمان تا ابد وقت نداریم!

ـ از خود بپرس: اگر دیگران بتوانند مرا به خشم درآورند، می‌توانند برمن تسلط یابند. چرا باید به دیگران چنین قدرتی بدهم که زندگی مرا تحت‌تأثیر قرار دهند؟!

ـ فراموش مکن: انسان، شجاع متولد نمی‌شود، شجاعت اکتسابی است!

ـ یکی از راههای ترقی، کمک به ترقی دیگران است!

ـ به‌یاد داشته باش: اگر می‌خواهید موفق شوید، یک چیز را کنار بگذارید و آن، هم رنگی با جماعت است!

ـ فراموش مکن: مهم نیست چند بار زمین می‌خورید، مهم آن است که چند بار بلند می‌شوید!

ـ یادت باشد: به نظر من، زندگی بهتر از مرگ است! حداقل به‌خاطر لبخند مادر، دل یک دوست که به‌خاطر ما می‌تپد و یک بشقاب چیپس!

ـ یادداشت کن: هرشب را شب عید بدانید!

ـ انتقاد دیگران را فرصتی بدانید برای تحلیل خویش!

ـ فراموش مکن: در زندگی لحظاتی است که اگر اشکی بریزیم، انسان‌های بهتری می‌شویم!

ـ به نظر من محتوای ظرف اهمیت دارد، نه برچسب روی آن!

ـ یادت باشد: تا خم نشوید کسی نمی‌تواند سوارتان بشود!

ـ به‌خاطر بسپار: هرگاه دیدید کسی به موفقیتی رسیده که شما نرسیده‌اید، بدانید او کارهایی کرده که شما نکرده‌اید!

ـ کامیابی، حاصلِ کمال‌طلبی، سخت کوشی، پند گرفتن از

شکست و ثبات داشتن برای رسیدن به هدف و پشتکار است!

ـ اولین فکری که پس از بیداری صبحگاهی به نظرمان می‌رسد، مانند: سنگی است که در استخر آرامی بیندازید؛ سنگ امواجی پدید می‌آورد که برهمه چیزهای درون و بیرون استخر اثر می‌گذارد!

ـ به‌یاد بسپار: از آنجا که تفکر فرایند پرسش و پاسخ است، لذا اولین سوالی که صبح‌ها از خودمان می‌کنیم، تأثیر مستقیمی بر روحیه ما تا پایان روز و چه بسا تا پایان عمر دارد!

ـ همیشه با خدای خود بخوانید: الهی! ما را آن ده که ما را آن به!

ـ به‌خاطر بسپار: تنها عامل رنج انسان، نَفْسِ اوست!

ـ با ایمان، شهامت و اطمینان راههای زندگی را درنورد و آگاه باش که پیوسته «یگانه»ای با توست!

ـ یقین بدان هرجا که هستی، «او» از تو محافظت می‌کند، راهنمایی و هدایتت می‌کند، به راستی وقتی خداوند در این نزدیکی است چرا دچار بیم می‌شوی؟

ـ آیا به راستی می‌خواهی که خواست خداوند را انجام دهی؟ نخست خودت را به خدا بسپار تا «او» از طریق تو کار خود را انجام دهد!

ـ به‌خاطر بسپار: با نگران شدن نمی‌توانید اوضاع را تغییر دهید. معجزه زمانی روی می‌دهد که مشکلاتتان را به خدا بسپارید و آنها را فراموش کنید!

ـ می‌دانید خشم با ما چه می‌کند؟ ما را به هیئت دیوان در می‌آورد، چهره‌مان را زشت می‌کند و زیبایی و عشق را به انهدام می‌کشد!

ــ هر روز بخوانید: خداوندا! مرا بیاموز که به «تو» عشق بورزم، مرا متبرک کن تا شب و روز بر دامان نیلوفرین «تو» تعمق کنم!

ــ یادت باشد: سکوت را در پیش گیرید، به اعماق وجود خود فرو روید. در اعماق درون ما فروغ خرد و معرفت الهی حضور دارد!

ــ از عیب‌جویی بپرهیزید، اگر به عیب‌جویی در دیگران بپردازید، هیچگاه سرور حقیقی را تجربه نخواهید کرد. ـ بگذار مضمون زندگی‌ات: سادگی، دلسوزی، تواضع، عشق، خدمت، و ایثار باشد!

ــ یادت باشد: هیچکس را قضاوت نکن، هیچکس را سرزنش نکن، فقط اشتباهات و ضعف خود را سرزنش کن، بی‌آنکه صبوری‌ات از دست رود یا افسرده شوی!

ــ هرآنچه اتفاق افتاده است باید روی می‌داده است، پس دیگر نه نگران گذشته باش و نه از آینده بیمناک!

ــ به‌خاطر بسپار: به دامان نیلوفرین خداوند متوسل شو، آنجا زیبایی، سرور و آرامش حقیقی را دریاب!

ــ فراموش نکن! آن کس که تو را تحقیر می‌کند، دوست حقیقی توست، زیرا دروازه‌های لطف بی‌انتهای خداوند را بر تو می‌گشاید!

ــ همه ما حاصل عشق هستیم! حاصل عشق و مهربانی و وفاداری پدرو مادرمان؛ اکنون برای عشق چه کرده‌ایم؟

ــ نادانی دلیل شکست نیست، زیرا خود ما هستیم که هرمحدودیتی را برخود تحمیل می‌کنیم. بزودی خواهی دانست که تو نمونه کوچکی از خالق کائنات هستی و لذا هیچ عاملی تو را محدود نمی‌کند، مگر آنچه که خودت آن را در ذهن خویش پذیرفته باشی!

ــ آیا آنقدر جسارت دارید که خود را از میان جمع بیرون بکشید؟

اگر چنین باشد چیز چندانی نیست که به کمک نیروی ایمان نتوانید به آن برسید!

ـ یادداشت کنید: آن هنگام که شکست خوردم، به اندازه اکنون زیرک نبودم، ولی کیست که با گذشت زمان زیرکتر نشود؟

ـ به‌خاطر داشته باش: اگر از هرچیزی بهترینش را نداری، از هرچیز که داری، بهترین استفاده را بکن!

ـ فرصت‌ها را بشناسید که بیرون بروید و با جامی طلایی برگردید!

ـ تنها کسانی تحقیر می‌شوند که بگذارند تحقیرشان کنند!

ـ در زندگی زمانی می‌رسد که از احساس بد، اعمال بد، و ظاهر بد خسته می‌شوی. وقتی چنین زمانی آمد، بی درنگ از جا بجنب!!

ـ به‌خاطر بسپار: پیروز نشدن پذیرفتنی است، ولی کوشش نکردن، نه!

ـ با خود بخوان: من آدم خوشبختی هستم، زیرا خودم و دیگران را دوست دارم، روزی سه بار از ته دل می‌خندم، مطالعه می‌کنم، نسبت به خود و دیگران سخت گیر نیستم!

ـ یادت باشد: وقتی مشت خود را گره می‌کنید، نه کسی می‌تواند چیزی را در کف دستتان بگذارد و نه شما می‌توانید چیزی را از جا بلند کنید!

ـ به‌خاطر بسپار: ما سرتاسر روز مشغول هستیم، امّا فقط مشغول بودن کافی نیست؛ باید دریابیم مشغول چه هستیم، زنبور عسل مشغول است، پشه هم مشغول. زنبور تحسین می‌شود، امّا پشه موجودی آزاردهنده است!

ـ به‌خاطر بسپار: آیا می‌خواهید به کمال برسید؟ در این صورت

هرروز طوری سپری کنید که گویی آخرین روز عمرتان است!

ـ اگر در قلبتان عشق باشد، می‌توانید هرروز معجزه کنید!

ـ به‌خاطر بسپار: با نزول دادن دیگران نمی‌توانید ارتقاء یابید، به همان اندازه که دست دیگران را بگیرید، به خودتان یاری رسانده‌اید. قانون الهی چنین است!

ـ فراموش مکن: وسوسه به تنهایی، گناه محسوب نمی‌شود؛ امّا وقتی آن را بپذیریم به گناه تبدیل می‌شود!

ـ تا زمانی که خود را کاملاً به خدا تسلیم نکرده‌ایم، ایمن نیستیم!

ـ یادت باشد: وقتی به آن سوی حیات رخت بربندیم، از ما نخواهند پرسید چه برنامه‌ای در سر داشتی؟ بلکه می‌پرسند: چه کرده‌ای؟

ـ به‌خاطر بسپار: برای کسانی که در عشق خدا و در عشق به بندگانش زندگی می‌کنند، بهار جاودانه است!

ـ متبرک کسانی هستند که در خاموشی رنج می‌برند، رنج می‌برند و لبخند می‌زنند. آنها ترنم طربناک فرشتگان را در هر ذره خواهند شنید!

ـ فراموش مکن: هرافتادنی همان برخاستن است. آن کس که به این حقیقت ایمان دارد، به‌راستی خردمند است!

ـ به درخت‌ها نگاه کن! در زمین ریشه دارند، امّا سر به آسمان گرفته‌اند و هیچگاه نمی‌پرسند چرا؟!

ـ به‌خاطر بسپار: خودت را به خدا تسلیم کن، دیگر لازم نیست نگران چیزی باشی، فرشتگان خدا پیشاپیش توگام خواهند برداشت و راه را باز خواهند کرد!

ـ حقیقت هیچگاه اشتباه نمی‌شود، امّا در نحوه گفتن حقیقت است که ممکن است فرد دچار اشتباه شود؛ حقیقت را می‌توان طوری بیان کرد که دیگران را یاری یا آسیب برساند. بنابراین، حقیقت را با عشق بیان کنید. کلام باید آمیزه‌ای از عشق و بیان باشد!

ـ هنگامی که یک گام به‌سوی خدا برمی‌داریم، خداوند ده قدم به‌سوی ما می‌آید، امّا گام نخست را ما باید برداریم!

ـ اکثر افراد از ارزش خنده بی‌خبرند، خنده پاک کننده روح، تقویت‌کننده جسم و ذهن است، امّا نباید به دیگران خندید، باید همراه با دیگران بخندیم؛ پس بیاید ابتدا با خود بخندیم!

ـ یقین بدان! مرگ وجود ندارد، زیرا زندگی لایزال است. وقتی در این‌سو مردم می‌گویند: کسی مرده است، آن سو گفته می‌شود: کسی تولد یافته است. خورشیدی که در اینجا غروب می‌کند، در آن‌سو طلوع می‌کند!

ـ به‌یاد بسپار: انتقاد از تلاش دیگران بسیار ساده است، امّا تلاش کردن همراه با آنها بسیار دشوار است؛ انتقاد نکنید، بلکه عمل کنید!

ـ قدر این لحظه کوتاه را بدانید و عصاره‌ی هرلحظه را بگیرید. این لحظه بزودی خواهد مُرد و خوب یا بد با همان شکل برنخواهد گشت!

ـ مطمئن باشید! هرکاری که انجام دهیم، چه مثبت چه منفی، حتماً نتیجه آن را می‌بینیم!

ـ ما مسئول نیستیم که به دیگران ثابت کنیم، چه کسی هستیم. کارهای ما نشان‌دهنده شخصیت ماست، واقعیت ما همان است که ظاهر می‌شود. مردم حق دارند که هرطور دلشان خواست فکر کنند،

امّا لازم نیست هرطور فکر کنند، همان طور باشد!

ـ به یاد بسپار: ناملایمات، موثرترین آموزگار زندگی است. هنگام بروز مشکلات باید شاد و شکرگزار باشیم، نه از این جهت که رنج بردن خوب است، بلکه به خاطر پیامدهای خوبی که دارد!

ـ ساده‌ترین راه برای پالایش ذهنی آن است که افکار فعلی خود را غربال کنیم و هرچه را که باعث تردید نسبت به خویشتن است، دور بریزیم!

ـ به‌خاطر داشته باش: اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، در مسابقه زندگی دوبار می‌بازید!

ـ به‌خاطر بسپار: مصیبت پیری این نیست که شخص پیر شده باشد، مصیبت پیری این است که شخص، جوان مانده باشد!

ـ بزرگی را به کسی نمی‌بخشند، خود باید آن را به‌دست آورد!

ـ از پرسیدن چیزی که نمی‌دانم وحشتی ندارم، چرا باید بترسم؟ من مقصدی دارم، کمکم کنید، راه را به من نشان دهید، این چه عیبی دارد؟

ـ تعداد کسانی که در کارها شکست می‌خورند، با تعداد کسانی که کار را نیمه کاره رها می‌کنند، رابطه مستقیم دارند!

ـ به‌خاطر بسپار: کسی که شهامت قبول خطر را نداشته باشد، در زندگی به مقصود نخواهد رسید!

ـ به‌جای این که مدام به گذشته بنگریم، خود را در بیست سال بعد تصور کنیم تا ببینیم امروز چه باید بکنیم که آن موقع به آنجا برسیم!

ـ یادت باشد: حتی وقایع اتفاقی هیچ گاه اتفاقی نیستند!

ـ یادداشت کن: به خاطر چشمانت سپاسگزار باش!

ـ به‌یاد بسپار: در محدوده امروز زندگی کنید. از دایره ۲۴ ساعت آینده و ۲۴ ساعت گذشته خارج شوید، هرچه می‌توانید در امروز زندگی کنید، اگر امروز را خوب زندگی کنید، فرداهایتان بهتر می‌شود!

ـ به‌خاطر بسپار: سعی کنید که در آنِ واحد تنها به یک چیز بیندیشید!

ـ یادت باشد: هولناکترین ناباوری، ناباوری نسبت به خودتان است!

ـ به‌خاطر داشته باش: اغلب ما، بهتر، عاقلتر، قوی‌تر و شایسته‌تر از آن هستیم که می‌پنداریم!

ـ از قبل نگران صحبت نباشید، دهانتان را بازکنید و حرف بزنید؛ ضمن صحبت می‌توانید اشکالات را برطرف کنید!

ـ از برنامه‌ریزی‌های وسواسی خیلی‌خیلی درست دست بکشید. این قدر به فکر فردا نباشید. این قدر به فکر نتیجه کار نباشید!

ـ احساس موفقیت را در خود پرورش دهید و یقین بدانید که احساس موفقیت، موفقیت و احساس شکست، بالاخره شکست می‌آورد!

ـ گوش کنید! (پاولُف) در بستر مرگ، رمز موفقیت را می‌گوید: «اشتیاق و استمرار.»

ـ یادت باشد: دست کم روزی سه بار تمرین لبخندزدن کنید!

ـ ازکنار حقایق منفی و بدبینی‌هایی که امکان تغییر آنها را ندارید، بی‌تفاوت بگذرید!

ـ به‌خاطر بسپار: پیروز شدن با شروع کردن آغاز می‌شود!

ـ یادت باشد: هراتفاق قبل‌از اینکه در دنیای واقعی رخ دهد، باید در مغز شما به وقوع پیوسته باشد!

ـ به‌یاد بسپار: همیشه آن چیزی گیرتان می‌آید که پیشتر به آن فکر کرده‌اید!

ـ سوال از (مایکل جردن) ـ بازیکن بسکتبال سیاهپوست آمریکا ـ علت موفقیت شما چیست؟ جواب: من حاضر نیستم در هیچ کاری به‌مقام دوم قناعت کنم!

ـ یادداشت کنید: فقط ده روز با خود بجنگید و اجازه ندهید هیچ فکر منفی در ذهن شما بیاید. سپس ده روز به‌حل مشکل فکر کنید نه به‌خود مشکل، آنگاه شاهد رویش معجزه باشید!

ـ خداوند انسان را برای موفق شدن و موفقیت آفریده است!

ـ یادت باشد: آمدن انسان به این دنیا برای رنج کشیدن نیست، برای خوب زیستن و موفق شدن است!

ـ انسان به این دنیا آمد که خویش را بشناسد و از نیروهای الهی خود برای موفقیت مدد بگیرد!

ـ روزی ۳۰ دقیقه، خود را آن طور که دوست دارید، در پرده سینمای ذهن خود به تصویر بکشید!

ـ به‌خاطر بسپار: باورهای غلط و منفی را درباره خود از ذهن بشویید و به‌جای آن باورهای خوب و موفق را جایگزین کنید!

ـ یادت باشد: تو همانی که می‌اندیشی!

ـ باور آگاه ما هرچه باشد، برذهن ناآگاه ما اثر عینی و مستقیم دارد!

ـ شکست‌های گذشته را در ذهن تکرار و خود را مقصر کردن، ناآگاه انسان را حقیر و ناشایست می‌کند و در نتیجه می‌فهمیم که ما

باید همیشه شکست بخوریم، چون لایق شکست هستیم!

ـ به‌یاد بسپار: همه ما مشکل داریم، ناامید و دلتنگ می‌شویم، ولی نحوه برخورد با شکست‌هایمان است که بیش از هرچیز دیگر، زندگی ما را شکل می‌بخشد!

ـ به‌خاطر بسپار: همیشه هدف خود را به‌طور زنده در ذهن خود مجسم کنید و با هرلحظه‌لحظه آن زندگی کنید؛ با این کار به هدف نزدیکتر و احساس اشتیاق و گرمی و خوشبختی می‌کنید!

ـ به‌خاطر داشته باش: اولین کار این است که از این اعتقاد منفی «که هیچ کاری از دستتان برنمی‌آید» رها شوید!

ـ به‌خاطر بسپارید: که گذشته شما، هیچ گاه با آینده‌تان برابری نمی‌کند!

ـ یادت باشد: هیچ مشکلی، دائمی نیست. هیچ مشکلی نمی‌تواند برتمام عمر من تأثیر بگذارد!

ـ به‌خاطر بسپار: والت دیسنی برای ساخت دیسنی لند (شادترین نقطه زمین) ۳۰۲ بار جواب منفی توأم با تمسخر از بانک‌ها را شنید، ولی با پشتکار بالاخره موفق شد!

ـ به‌یاد بسپار: تنها راه متحول کردن زندگیتان این است که یک تصمیم واقعی بگیرید، تصمیم واقعی یعنی اینکه به‌جز رسیدن به موفقیت تمام راههای دیگر را از ذهنتان پاک کنید!

ـ وقتی به چیزی باور داشته باشید، به مغزتان فرمانی بی‌چون و چرا می‌دهید که عکسل‌العملی مشخص از خود نشان دهد!

ـ یادت باشد: اگر در مشکلی گیر کرده باشید، همیشه راهی برای دگرگون کردن اوضاع هست!

ـ با خود بخوان: در زندگی‌ام شکست وجود ندارد، تا زمانی که از چیزی درس گرفته باشم، موفقم!

ـ فراموش مکن: اگر خداوند چیزی را به تأخیر اندازد، بدین‌معنا نیست که آن را از ما دریغ نموده است!

ـ ایمان یعنی، اعتقاد به آنچه اکنون قادر به دیدنش نیستید، پاداش آن نیز دیدن چیزی است که به آن اعتقاد دارید

ـ هر روز چند دقیقه این کار آسان ولی اساسی را انجام دهید: راحت و آرام روی صندلی بنشینید، پشت خود را صاف نگه دارید، چشمانتان را ببندید و سعی کنید ذهن هشیار خود را ساکت و آرام کنید. تمام افکار خود را بر آرامش و سکون متمرکز کنید. برای انجام این کار تمرکز بر تنفس مؤثر است. به محض اینکه تمام بدنتان آرام شد به سادگی گوش فرا دهید. از بدن خود آگاه شوید و سعی کنید احساس او را بفهمید. یاد بگیرید چگونه باید پیام‌های بدن خود را دریافت دارید!

ـ حواس خود را متوجه احساسات خود کنید. از خود بپرسید: احساستان در آن لحظه چیست؟ در مورد آنچه در وجودتان می‌گذرد با خود رو راست باشید. با احساسات خود گفتگو کنید. احساسات شما راه همواری است برای رسیدن به عمق وجودتان!

ـ همچنان که روزتان سپری می‌شود متوجه بدن و احساسات خود باشید. به محض رویارویی با افراد و موقعیت‌های مختلف یاد بگیرید که چطور ناظر وجود خود باشید. به سرنخ‌های باطنی خود گوش فرا دهید و بگذارید راهنمای شما باشد. آنگاه پی خواهید برد که اقتدار شخصی شما در حال شکوفایی است!

ـ درهرمورد بخصوص باید خود تصمیم گیرنده باشید و ببینید مخالفت شما باعث لطمه دیدنتان شده است یا نه!

ـ از اوقاتی که "بله" می‌گویید ولی در واقع منظورتان "نه" است، آگاه باشید!

ـ سپس با دقت احساسات خود را زیر نظر بگیرید و به رابطه‌ی مستقیم بین حرف زدن از روی فکر و احساسی که در اثر اقتدار شخصی به وجود آمده است، توجه کنید. آگاهانه انتخاب کنید تا جزو عادات روزمره‌تان شود!

ـ یادت باشد: در زمینه تغییر افکار و ذهنیت خود به‌طور اصولی و معقول تمرین کنید. می‌توانید از وقایع جزیی مانند تهیه‌ی شام شروع کنید تا به مسایل جدی‌تر برسید، با اینکه این کار در مواردی حرکت آبکی تعبیر می‌شود، یکی از صفات مشخصه‌ی بشر در زمینه‌ی تغییر ذهنیت و یکی از اجزای ضروری عزت نفس است!

ـ از مسایل زندگی خود فهرستی تهیه کنید و موقعیت‌هایی را که در آن خود واقعی‌تان نبوده‌اید، کشف کنید!

ـ دلیل آن را از خود بپرسید و فکر کنید اگر به صلاح خود عمل می‌کردید، به چه کسی لطمه می‌خورد!

ـ در زمینه‌هایی که دیگران نیز در آن دخیل هستند، فهرستی تهیه کنید و راههای ویژه‌ای را تعیین کنید که در آن مسیر زندگی شما و آنان با انتخاب آنچه به نفع شماست پربارتر می‌شود!

ـ یادت باشد: هرروز یا هرهفته حالات فکری و احساسی و جسمی و روحی خود را بررسی کنید!

ـ معین کنید از حساب هریک از حالاتتان چه کسی بیشتر برداشت.

می‌کند و آیا این مسئله بجاست یا نه. در صورت لزوم حد و مرز خود را در هرزمینه‌ای یادداشت کنید و دنباله‌روی آن باشید!

ـ به‌خاطر بسپار: هر صبح و هر شب چند دقیقه وقت خود را صرف تعریف از خود و توجه به نکات خوب و مثبت وجودتان کنید!

ـ برای تمرین، وظیفه‌ای را که می‌خواهید در قبال دوست یا جامعه‌تان برعهده بگیرید، انتخاب کنید. دقیقاً حد و مرز را مشخص کنید و تصمیم بگیرید از آن پا فراتر نگذارید. توجه کنید که از لحاظ روحی چه احساسی به شما دست می‌دهد و واکنش دیگران در قبال شما چیست!

ـ به‌یاد بسپار: هرروزتان را با آگاهی از ندای درونی خود بگذرانید. یاد بگیرید که تشخیص دهید چه موقع منتقد شما در حال صحبت است و چه موقع حامی‌تان حرف می‌زند. اگر مایلید می‌توانید از این مکالمات یادداشت بردارید!

ـ به‌خاطر بسپار: حاصل جمع گذشته منهای آینده، مساوی است با اکنون!!

ـ هم اکنون یک کاغذ برداشته، با سه عنوان بنویسید:

ـ آنچه نمی‌خواهم

ـ آنچه می‌خواهم

ـ آنچه بابت آن شکرگزار هستم

سپس در زیر هرعنوان احساس و خواسته خود را بنویسید و آن کاغذ را همیشه در منظر نگاهتان داشته باشید تا در ذهن شما ملکه شود!

ـ با خود تکرار کنید: من تصمیم گرفته‌ام خود را دوست بدارم و به‌راستی هم همین‌طور است!

ـ با خود بخوانید: تمام سعی و تلاشم براین خواهد بود تا با اعتماد به نفس و عزت نفس کامل به‌سوی زندگی گام بردارم!

ـ همواره به یاد داشته باشید: شما سزاوار اطرافیانی مثبت گرا و دوستانی مهربان هستید تا هرروز زندگی‌تان را پُر بار کنند!

ـ یک حساب بانکی برای احساس خود باز کنید، به هر که می‌خواهید ببخشید. یک دفتر باز کنید، ببینید احساس خود را خرج چه کسی می‌کنید، چرا؟ چقدر؟ آیا ارزشی دارد؟ یا نه!

ـ از یاد نبریم: زندگی ما، رونوشت باورهای درونی ماست!

ـ اگر ما در مورد قدر و منزلت خود تردید نداشتیم، به سادگی به منفی بافی‌های دیگران گوش نمی‌دادیم!

ـ سعی کنید یاد بگیرید افرادی را که به‌طور مداوم باعث می‌شوند احساس بدی پیدا کنید، شناسایی کنید!

ـ یکی از بخش‌های اساسی سلامت ما در این است که یاد بگیریم صدای خود را به گوش همه برسانیم. این بدان معنا است که با ترس خود به مقابله برخاسته‌ایم، ترس از شکست، ترس از پذیرفته نشدن، «یک نه بگو و خودت را خلاص کن.»

ـ آزادانه «بله» بگویید، آزادانه «نه» بگویید و به این ترتیب «عزت نفس» دلباخته شما می‌گردد!

ـ هرگز آنقدر نبخشید ـ چه مادی چه معنوی ـ که خود تهی گردید، همیشه محدوده‌ای برای آن مشخص کنید!

ـ نباید به افرادی که نسبت به خود احساس بدی دارند، بپیوندی!

ـ از تلاش برای سر درآوردن از رفتارهای غیرمنطقی دیگران دست برداریم!

ـ با کسانی که به حال خودشان هم سودمند نیستند، محشور نشویم!

ـ در تمام دوران زندگی به جسم خود اعتماد کن، ذهن تو گاهی جسمت را به بازی می‌گیرد!

ـ یادداشت کن: تو مجازی تمام مدت «نه» بگویی، افکارت را تغییر بده و احساسات واقعی‌ات را ابراز کن!

ـ به‌یاد بسپار: آنچه مناسب تو نیست، مناسب همنوع تو هم نیست!

ـ فراموش مکن: بیش از ظرفیتت نبخش!

ـ یادت باشد: به نظر دیگران در مورد خودت اصلاً اهمیت نده!

ـ به‌خاطر بسپار: هرکجا که تو هستی، سفره شادی هم همانجا پهن است!

ـ به‌یاد داشته باش: با افرادی که در کنارشان احساس بزرگی می‌کنید، دوستی کنید!

ـ فهرستی از افراد شاخص و مهم در زندگی‌تان تهیه کنید و در کنار نام هریک، توضیح دهید، چه احساسی در شما برمی‌انگیزد!

ـ به‌خاطر بسپار: اگر از لحاظ جسمی نمی‌توانید طرف مقابل را ترک کنید، از لحاظ روحی با او فاصله بگیرید!

ـ ما حاصل جمع تمام گذشته و تصمیمات خود هستیم!

ـ یادت باشد: از دیگران بخواهید علت رفتارشان را برای شما توضیح دهند، این حق شماست!

ـ به‌خاطر داشته باشید: شخصیتی که دیگران از خود بروز می‌دهند شاید شخصیت حقیقی‌شان نباشد، لازم است با حقیقت

وجودی آنان و نقابی که برچهره کشیده‌اند، آشنا شوید!

ـ ارزش‌ها و نیازهای خود را در ارتباط با دیگران به‌طور واضح مشخص کنید و نقاط ضعف و قوت خود را ابراز دارید، در اینجا هیچ قضاوتی وجود ندارد، این صرفاً کشف است!

ـ یادت باشد: فرقی میان دادن و گرفتن نیست!

ـ به‌خاطر بسپار: می‌توانیم با بخشش کردن یاد بگیریم خودمان و دیگران را دوست داشته باشیم!

ـ با خود بخوان: وقتی انتخاب می‌کنم که بیندیشم، قلب‌ها پیوسته با یکدیگر ارتباط دارند و برای ارتباط نیازی به جسم نیست، خواهم دانست که هیچ‌گاه جدا یا تنها نخواهم شد!

ـ یادداشت کن: می‌توانیم به جای عیب، عشق را پیدا کنیم!

ـ به‌خاطر بسپار: اگر در بیرون مشکلی است، ناراحت نشوید، درون قلبت امنیت دارد!

ـ یادت باشد: ما معلم و شاگرد همدیگر هستیم!

ـ فقط به چیزهای بد نگاه نکن، به چیزهای خوب هم نگاه کن!

ـ به‌یاد بسپار: چون عشق همیشه هست، نباید از مرگ بترسی!

ـ می‌توانیم مردم را همیشه در هردو حالت ببینیم: به عنوان بخشنده مِهر و یا کمک‌خواه!

ـ به جای این که مرگ را سرانجام حیات بدانیم، می‌توانیم به گونه دیگری به آن بنگریم!

ـ وقتی ایمان دارم عشق جاودانه و پیونددهنده است، به جدایی یا مرگ اعتقاد نخواهم داشت!

ـ با سرزنش نکردن خویش، امروز به آرامش دست می‌یابم!

ـ هیچ گاه امید را ترک نخواهم کرد، زیرا پیوسته به عشق اعتماد می‌کنم!

ـ امروز به خود یادآوری می‌کنم که سلامت، آرامش درون است، و بهبود، با رها کردن ترس حاصل می‌شود!

ـ با خود بخوان: وضعیت جسمانیم هرچه هست، می‌توانم همیشه داشتن آرامش درون را برگزینم!

ـ امروز می‌خواهم شادمانی را احساس کنم، و این کار را با رها کردن اندوه‌های خویش به انجام می‌رسانم!

ـ با خود بخوان: میزان گفتار و کارهایم در روابطم مهم نیست، بلکه عشقی که در گفتار و کردارم نهفته است در روابطم اهمیت فراوان دارد!

ـ امروز مشتاقم همه افکار عاری از بخشش را رها کنم و بدین‌ترتیب رنج را پشت سر گذارم!

ـ با خود بخوان: با سرزنش نکردن خود، روابطم را با خویشتن بهبود می‌بخشم!

ـ با رها کردن قضاوت درباره دیگران، پیوستن به دیگران را به جای جدایی از آنان و خویش برمی‌گزینم!

ـ کلماتی که در روابطم برمی گزینم، تعیین می‌کند که خواهان جدایی هستم یا پیوستن!

ـ به یاری روابطم می‌توانم عشق بی‌قید وشرط را احساس کنم!

ـ امروز انتخاب می‌کنم در روابطم خود را قربانی نبینم و مسئولیت زندگی‌ام را بپذیرم!

ـ می‌توانم در همه روابطم عشق را به جای ترس انتخاب کنم!

ـ هرگاه گرفتار گذشته یا آینده می‌شوم، انتخاب می‌کنم به یاد آورم فقط در زمان حال می‌توان عشق را احساس کرد!

ـ با خود بخوان: مشتاقم اشتباهاتم را با فرزندانم در میان گذارم و همه اشتباهات خود و آنان را ببخشم!

ـ امروز انتخاب می‌کنم به یاد آورم شایسته شادی هستم!

ـ بگذار پیوسته به یاد آورم که کودکان، معلمان عشق و شکیبایی هستند!

ـ به یادم آور که درستکاری را در همه کارهایم پیشه کنم، تا آن را به فرزندم تعلیم دهم!

ـ به فرزندانم بی‌قید وشرط عشق خواهم ورزید و مبنای عشق خود را بر رفتار آنان قرار نخواهم داد!

ـ از آنجا که می‌دانم گناه و عشق نمی‌توانند با یکدیگر وجود داشته باشند، در برابر همه وسوسه‌هایی که می‌خواهد به وسیله گناه بر فرزندانم «مسلط» باشد، می‌ایستم!

ـ با خود بخوان: از فرزندانم اندوهگین نخواهم بود!

ـ تلاش خواهم کرد رشد و مناعت و استقلال فرزندانم را تقویت کنم!

ـ در ذهن خواهم داشت که فرزندانم «دارایی» من نیستند!

ـ می‌خواهم در خاطر داشته باشم، آنچه را که قصد دارم بیاموزم، تعلیم می‌دهم!

ـ با خود بخوان: می‌توانم انتخاب کنم عشق را تعلیم دهم یا ترس را!

ـ هیچ گونه افکاری که دیگران یا خود را سرزنش می‌کند، نخواهم

داشت و به این ترتیب به جسم خویش آسیب نخواهم رساند!

ـ به یاد خواهم داشت که جوهر هستی من روح است و زندگی‌ام به واقعیت جسم من محدود نیست!

ـ امروز به جای تمرکز بر ادراکات خویش درباره جسم، به دوست داشتن دیگران خواهم پرداخت!

ـ امروز خواهم کوشید جسمم را، چنان که هست، دوست بدارم!

ـ وقتی از دیگران نفرت دارم، در واقع از خود متنفر هستم!

برای زیستن در آرامش دو چیز را فراموش کن:

۱ـ خوبی‌هایی که به دیگران کرده‌ای!

۲ـ بدی‌هایی که دیگران به تو کرده‌اند!

ـ وقتی در دیگران پست هستم، از آن‌روست که در گذشته دیگران برایم بی‌ارزش بوده‌اند!

ـ اگر احساس کنم حق به جانب من نیست، از آن‌روست که می‌کوشم فرد دیگری را خطاکار جلوه دهم!

ـ به‌خاطر بسپار: از آنچه انجام می‌دهید، لذت ببرید!

ـ به‌خاطر بسپار: به «نیروی برتر» خود ایمان داشته باشید، آنگاه زندگیتان پر برکت خواهد شد!

ـ فراموش مکن: به احساسات درونی خود اعتماد کنید و پیوسته کاری را انجام دهید که موجب خرسندی وجدانتان است!

ـ با خود بخوان: آنچه در زندگی اهمیت دارد کمال قلب من است نه مقدار چین‌های صورتم!

ـ هنگامی که احساس می‌کنم برای دیگران مفید و مؤثر هستم، نگران پیری نمی‌شوم!

ـ با خود بخوان: هیچ گاه چندان پیر نیستم که نتوانم تصمیمات تازه بگیرم!

ـ با خود بخوان: هیچ گاه چندان پیر نیستم که چیزهای تازه را نیاموزم و عقاید نو را نیازمایم و برای دیگران مفید و مؤثر نباشم!

ـ خداوند به کسانی کمک می‌کند که به خودشان کمک کنند!

ـ یادت باشد: رویاهای تو، سنگ محک شخصیت توست!

ـ به خاطر بسپار: زندگی یعنی، زمانی برای کار و زمانی برای عشق؛ پس دیگر وقتی باقی نمی‌ماند!

ـ یادداشت کن: سعی می‌کنم در دام اول شخص مفرد گرفتار نشوم!

ـ به یاد بسپار: این قصور که شاید زمان بهتر و خشنودکننده‌تری برای دوست داشتن وجود داشته باشد، برای بسیاری از مردم به بهای عمری تأسف خوردن تمام شده است!

ـ فراموش نکن: همچون استخوانی باش تا هیچ گلویی تو را به آسانی فرو ندهد و همچون نسیمی باش که برهمه بورزی!

ـ با تمرکز بر استعداد، توانایی و امکانات خود، نیروهای درونی‌تان را تقویت کنید!

ـ سعی کنید با تکرار کلمات امیدبخش و دلگرم‌کننده، روحیه اندوهناک خود را از خود دور کنید!

ـ امید و ایمان را باور داشته باشید و آن را شعار خویش سازید!

ـ یادت باشد: اگر اراده کنی و استقامت داشته باشی، بی‌شک موفق می‌شوی!

ـ به یاد بسپار: با استعداد متوسط امّا پشتکاری بیش از حد، به هر

چه بخواهید، می‌رسید. پشتکار همیشه جایگزین استعداد شده است!

ـ فراموش نکنید: کارتان را آغاز کنید، توانایی انجامش به دنبال می‌آید!

ـ همچون ذره‌بین همه نیروی‌تان را در یک نقطه متمرکز کنید!

ـ به‌خاطر بسپار: با صبر و بردباری، برگ توت تبدیل به پیراهنی ابریشمی می‌شود!

ـ یادداشت کن: از شکست سکوی پرتاب بسازید!

ـ کاری کنید تا از آنهایی نباشید که درباره‌شان بگویند: بیچاره در ۳۰سالگی چشم از جهان فروبست و در ۶۰سالگی وفات یافت!

ـ یادت باشد: دوستانت را از بین ممتازین جامعه انتخاب کنی!

ـ به‌خاطر بسپار: از آهسته رفتن نترس، از ایستادن بترس!

ـ یادت باشد: همیشه وسیع باش و تنها، سر بزیر و سر سخت!

ـ برای شنا کردن در جهت مخالفت رودخانه، قدرت، توان، جرأت و سختکوشی لازم است وگرنه، هر ماهی مرده می‌تواند در سمت موافق آب حرکت کند!

ـ آنچه را که آدمی در دیگران نکوهش می‌کند، در واقع به‌سوی خود جذب می‌کند!

ـ آنچه آدمی می‌جوید، همان، در جستجوی آدمی است!

تشنگان گر آب جویند از جهان

آب جوید هم به عالم تشنگان

ـ به‌یاد بسپار: احساس حضور خدا را به عادت تبدیل کنید، تا لحظه‌ای از یاد خدا غافل مباشید!

ـ گناه مفهومی بس وسیعتر دارد، هرچه از ایمان نیست گناه است!

ـ فراموش نکن: انسان با هردست بدهد، با همان دست می‌گیرد و همیشه میان داد و ستد موازنه‌ای کامل برقرار است!

ـ به‌خاطر بسپا: هرگاه آدمی با ایمان بطلبد باید بستاند، زیرا خدا چاره‌ساز است و تدابیر خود را می‌آفریند!

ـ جهان یک پرده سینماست!

تهیه کننده، عمر شماست!

سناریست و کارگردان، خود شمایید!

هنرپیشه اول، شمایید!

فیلم بردار، روزگار!

طوری بازی کنید که کسانی که به دیدن فیلم زندگی شما می‌نشینند از دیدن بعضی صحنه‌ها خجالت نکشید و مجبور به سانسور نشوید؛

راستی پیام فیلم زندگی شما چیست؟

ـ بدان که بزرگی! و بزرگی تو از خداست!

ـ اغلب به خود بگویید: به قدرت خدای درونم، زندگی‌ام می‌تواند به همان شگفتی و زیبایی که می‌خواهم باشد!

ـ به‌خاطر بسپار: محبت عظیم‌ترین قدرت روی زمین است!

ـ یادت باشد: تو در پناه خدایی و خدا هرگز دیر نمی‌کند!

ـ همان آرزوی ژرفی هستید که شما را به پیش می‌راند،

آرزویتان هرگونه که باشد، اراده‌تان همان‌گونه است!

اراده‌تان هرگونه که باشد، کردارتان همان‌گونه است!

کردارتان هرگونه که باشد، تقدیرتان همان‌گونه است!

ـ به‌خاطر بسپار: آنچه در عبادت می‌طلبید، یقین بدانید که آن را

یافته‌اید و به شما عطا خواهد شد، باید چنان رفتار کنید که گویی پیشاپیش آن را ستانده‌اید!

ـ یادت باشد: انسان تنها آن چیزی را می‌تواند به دست آورد که خود را در حال ستاندن آن ببیند!

ـ فراموش نکن: خدا به زمان احتیاج ندارد و هرگز دیر نمی‌کند!

ـ دو قدرت وجود ندارد، تنها یک قدرت هست: قدرت خدا؛ پس دلسردی نیز وجود ندارد!

ـ لعن و نفرین به خود دشنام دهنده باز می‌گردند!

ـ هر روز با خود بخوان: من، چونان کودکی که در درونم زندگی می‌کند، پیوسته بی‌گناه و جوان و بازیگوش هستم!

ـ شگفتا! که اگر آدمی برای کسی برکت بطلبد، توان آزار رساندن را از او خواهد گرفت!

ـ فراموش مکن: آب از آن رو نیرومندترین عنصر است که کاملاً غیر مقاوم است!

ـ انسان باید رها در لحظه زندگی کند، پس نیک به این روز بنگر! چنین است سرود سحرگاهان!

ـ به‌خاطر بسپار: به آنچه پیش روی توست با اعجاب بنگر!

ـ فراموش مکن: پندار و کردار و گفتار انسان ـ دیر یا زود ـ با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد!

ـ انسان نخست، شکست یا موفقیت و غم یا شادی خود را در صحنه خیال می‌بیند، آنگاه شکست یا موفقیت و غم و شادی او عینیت می‌یابد!

ـ به‌یاد بسپار: اگر انسان به منشاء رزق و روزی خود توکل کامل

داشته باشد، صاحب برکاتی بیکران و پایان‌ناپذیر خواهد بود!

ـ بایستید و نجات خداوند را ببینید، خداوند برای شما جنگ خواهد کرد و شما خاموش باشید!

ـ به‌خاطر بسپار: انسانهای شجاع، فرصت می‌آفرینند؛ ترسوها و ضعیفان منتظر فرصت می‌نشینند!

ـ با خود بخوان: اکنون زندگی‌ام را دقیقاً به همان صورتی که می‌خواهم، مجسّم می‌کنم!

ـ با خود بیندیش: اندیشه‌های برنامه، کار اعجاب انگیزی برای زندگی‌ام می‌آفرینند!

ـ با خود تکرار کن: به شیوه‌یی ملایم، آسوده بر هدف‌هایم متمرکز می‌شوم!

ـ آرزوها و هدفهایم به زندگی‌ام مسیری مثبت می‌بخشند!

ـ موانعم را برطرف می‌سازم و عالی‌ترین خیر و صلاحم را می‌یابم!

ـ با خود بخوان: اکنون صاحب همه ویژگی‌هایی هستم که در دیگران تحسین می‌کنم!

ـ هر صبح با خود بخوان: آغوشم را به روی فراوانی راستین زندگی می‌گشایم!

ـ به‌خاطر بسپار: همچون اسفنج که آب را جذب می‌کند، شما نیز افکار خوب را جذب کرده و آن را در خدمت هدف خویش قرار دهید!

ـ یادت باشد: کسی که در امور مهم با خردمندان مشورت کند، شریک عقل آنها می‌شود!

ـ امّا، بزرگترین اشتباه ما این است که از اشتباه کردن بترسیم!
ـ کار را باید دوست داشت؛ با کار خود ازدواج کنید!
ـ عادت بد، اول مسافر است؛ دوم، مهمان و دست آخر، صاحبخانه!
ـ مشکلات و مسایل زندگی، بی‌شباهت به کلاغان بیمناک نیستند، به شرط آنکه همچون عقاب برآنها حمله ور شویم!
ـ یادت باشد: کسانی که به شما حسادت می‌کنند، امتیازات قابل‌توجهی در شما دیده‌اند که خود فاقد آن هستند!
ـ اقدام به انجام دادن غیر ممکن، گونه‌ای تفریح است!
ـ یادت باشد: یک مثقال بصیرت بهتر از خروارها دانش است!
ـ مرگ به طور طبیعی به سراغ ما می‌آید، ولی شهامت زندگی کردن، نه!
ـ فراموش نکن: از زندگی خشنود باشید، زیرا به شما فرصت دوست داشتن، کار کردن، بازی کردن و نگاه کردن به ستارگان را می‌دهد!
ـ به‌خاطر بسپار: تنها جراحت پایدار، جراحت رنجی است که از متحول نشدن خود می‌بریم!
ـ فراموش نکن: حس تملک برای هرچیزی همیشه سبب نابودی آنچه در تلاش نگهداری‌اش هستیم، می‌گردد!
ـ تا زمانی که بتوانی ستایش کنی و دوست بداری، جوان می‌مانی!
ـ زندگی بزرگترین دارایی و عشق بزرگترین اثبات وجود ماست!
ـ یادت باشد: نگرانی هرگز از غصه فردا چیزی نمی‌کاهد، بلکه فقط شادی امروز را از بین می‌برد!

ـ یادت باشد: بخشش هنگامی آسان می‌شود که ما بتوانیم دیگران را بشناسیم و به ضعف‌های خودمان پی برده و به‌اینکه ما نیز امکان اشتباه کردن داریم، معترف باشیم!

ـ یادت نره: عشق همیشگی است؛ این ما هستیم که ناپایداریم. عشق همیشه متعهد است، مردم عهد شکن. عشق همیشه قابل اعتماد است، امّا مردم نیستند!

ـ یادت باشد: حتی عشق! حتی عشق! با ابراز نکردن می‌میرد!

ـ اگر با شوخی و بازی به سراغ دیوانگی نهفته در درونتان بروید، بی‌شک به گونه‌ای جدی دیوانه خواهید شد!

ـ از مخالفت نهراسید؛ بادبادک هنگامی بالا می‌رود که با باد مخالف مواجه شود!

ـ کسی که به امید شانس می‌نشیند، سال‌ها قبل مرده است!

ـ یادت باشد: کسی که حرف می‌زند، می‌کارد و آنکه گوش می‌دهد، درو می‌کند!

ـ طرف مقابل خود را خوب درک کن!

ـ در حین مذاکره، عصبانی نشو!

ـ هیچ گاه، هیچ کس را سرزنش نکن!

ـ همیشه سراپا گوش باش!

ـ با اشخاص لجوج مدارا کن!

ـ کسی که نمی‌تواند فرصت کافی برای تفریح بیابد، دیر یا زود ناگزیر است وقت خود را صرف معالجه کند!

ـ به‌یاد بسپار: زندگی کوتاه‌تر از آن است که شما بخواهید وقت خود را صرف تشویش و نگرانی کنید!

ـ یادت باشد: بی‌ثمرترین روز ما روزی است که نخندیده باشیم!

ـ شکست یعنی، دست کشیدن از تلاش!

ـ با خودت تکرار کن: من به آینده علاقه دارم، زیرا بقیه عمرم را باید در آن بگذرانم!

ـ هرگز! هرگز! از گفتن دوستت دارم، خسته نشوید!

ـ تنها گنجی که ارزش جستجو کردن دارد، هدف است!

ـ به‌یاد بسپار: اگر بدن‌ها قافله عشق را به بستر اغراض راهنمایی کنند، عشق انتحار خواهد کرد!

ـ به‌یاد بسپار: ای کاش می‌دانستید که در جدال و فریاد، مناظره و مخاصمه، چه نفعی نهفته است!

ـ به‌خاطر بسپار: ما از دیدن این همه مرگ و زندگی نکردن به اندازه دلخواه، این همه غم فراوان بدون شادی، این همه حرص بدون بخشش و این همه تنهایی بدون عشق در رنجیم!

ـ یادت باشد: عشق برای به سهولت شکست‌خوردن و یا خیلی زود سرخورده شدن نیست!

ـ او همیشه یک چوب روی شانه دارد که نشان می‌دهد آماده بحث و جدال است!

ـ یادت باشد: گوش دادن، عشقی به عمل درآمده است!

ـ یادداشت کن: حالا زندگی کن، بعد موشکافی!

ـ امروز خود را دوست دارم و دقیقاً به همان شکلی که هستم، خودم را می‌پذیرم!

ـ با خود همان گونه رفتار کنید که می‌خواهید با شما رفتار شود!

ـ یادت باشد: محبت عظیم‌ترین قدرت روی زمین است!

ـ به‌یاد بسپار: امتحان نهایی دین، دینداری نیست، محبت است!

ـ تخمین زده‌اند که تنها ۱۰٪ ازکامیابی مالی انسان به توانایی فنی او مربوط است؛ مابقی ۹۰٪ با قدرت کنار آمدن او با مردم ارتباط دارد!

ـ به‌خاطر بسپار: صحبت درباره پلیدی، باعث بروز پلیدی می‌شود!

ـ به‌خاطر داشته باش: اگر می‌خواهید به هرچه دست می‌زنید طلا شود و در همه امور زندگی کامیاب شوید، لبریز از عشق و محبت باشید!

ـ فراموش نکن: هرچه بیشتر به شَر توجه کنید، به شَر می‌افزایید!

ـ یادت باشد: هرعیبی را که در دیگران ببینید، همان عیب یا نقصی مشابه را به زندگی خود فرا می‌خوانید!

ـ ایراد گرفتن از دیگران سبب می‌شود که خودتان با نفی و انکار روبرو شوید!

ـ دلیل این که گاه مردم ما را می‌آزارند این است که روح آنها توجه الهی و دعای خیرِ ما را می‌جوید. اگر برای آنها برکت و آموزش بطلبیم، دیگر آزارمان نمی‌دهند؛ از زندگی‌مان بیرون می‌روند و خیر و صلاحشان را جایی دیگر می‌یابند!

ـ خود را در راهی بزرگ و شکوهمند ببینید تا چیزهای کوچک زندگی، اهمیت خود را از دست بدهند!

ـ یادت باشد: لیست‌ها موثرند! چه برای خرید، چه برای زندگی!

ـ زندگی آنقدرها هم جدی نیست، بیایید شوخی را جدی بگیریم!

ـ هرگاه شما درکارهای خداپسندانه‌ای شریک باشید یا قسمتی از کارهای خود را در این راه بگذارید، خدا برحسب قانون فطرت و خلقت با شماست!

ـ به‌خاطر بسپار: خدا به ما می‌گوید: هرکجا تو با منی، من با توأم!

ـ فراموش نکن: اگر محبت بود، بشر نیاز به عدالت نداشت!

ـ به هرچه که شما معتقد باشید، همان به شما می‌رسد!

ـ مردمان سخت کوش، هرگز به کار بیهوده و آن چه سرگرمی است نمی‌پردازند. با این همه بدانید، زمانی که به کاری سرگرم‌کننده روی می‌آورید، زمانی است که تباه نمی‌شود!

ـ شما رهبر ارکستر سمفونیک افکار و احساسات خویشید. اگر مسئولیت کامل این ارکستر را می‌پذیرید، نباید قدم‌های خود را با صدای طبل و شیپور دیگران میزان کنید، بلکه باید گوش به ساز و نوای ارکستر باطنی خود بسپارید، به صدای وجدانتان، به آوای کودک درون و به تمام نواهایی که از باطن شما برمی‌خیزند و شما افتخار رهبری و هدایت آن را دارید!

ـ زیباترین ظرف میوه‌خوری را پر از میوه کنید، خوردن میوه استرس را کاهش می‌دهد. با خوردن میوه بیشتر، احساس آرامش می‌کنید!

ـ شما می‌توانید به عبادتگاهی باشکوه بروید و ساعت‌ها به نیایش و دعا بپردازید و بهترین پاکی‌ها و قداست‌ها را برای خود آرزو کنید، امّا اگر پیش از آن در قلب خود عبادتگاهی نساخته باشید، با هیچ نیایشی حضور قلب خود را در آن عبادتگاه احساس نخواهید کرد!

ـ به‌خاطر بسپار: آسانسوری که بتواند شما را به بالاترین طبقه موفقیت برساند، از کار افتاده است و شما ناگزیرید که طبقات موفقیت را پله‌پله بالا بروید!

ـ برترین مهارت در آرام یافتن این است که بی‌توجه برمشکلات خود راه را برخواب نبندیم. مهارت دیگر در این راه مشکلات بزرگ را خُرد پنداشتن است!

ـ رمز و راز دستیابی به ثروت و نعمت آن است که ذهن را برآنچه نداری متمرکز نکنی و از هرمجالی برای شکرگزاری و قدردانی از نعمت‌هایی که داری بهره گیرید!

ـ یادداشت کن: هرکاری را ده دقیقه زودتر آغاز کنید. این کار به ویژه در سفر شما را از استرس شتابیدن دور می‌کند!

ـ برای دستیابی به کسب و کار موردعلاقه و داشتن درآمد کلان، محدودیتی وجود ندارد، آنچه کمیاب است، عزم راسخ برای رسیدن به آنهاست!

ـ بدترین تشویش‌ها با آینده پیوند دارد. تشویش به مشکلی که هنوز فرا نرسیده است. به اینک و حال بیندیشید و از استرس دوری جویید!

ـ بسیاری از مردم برای کام‌جویی از زندگی کنونی خویش، گذشته را رها کرده و می‌گویند: امروز انگار نخستین روز از عمر من است. امّا من ترجیح می‌دهم که بگویم: امروز آخرین روز زندگی من است و می‌خواهم هرلحظه‌ی آن را به بهترین، زیباترین و رضایت‌بخش‌ترین لحظه‌ی قابل تصور زندگی بدل کنم، چنانکه پنداری فردایی در کار نیست!

ـ وقتی که دعا کنید، شگفتی‌هایی برای شما روی می‌دهد!

ـ به‌یاد داشته باش: در برخورد با مردمان و رویدادها تمرین کنید تا بهترین را ببینید. با این کار از بدبینی دور و مثبت‌گرا می‌شوید. مثبت گرایی و خوشبینی به آرامش می‌انجامد!

ـ به شانه زدن موی عزیزی بپردازید. موی خود را شانه کنید یا بگذارید موی شما را شانه کنند؛ با آرامش و دقیق. شانه زدن پوست سر شما را ماساژ می‌دهد و شما را آرام می‌کند، نتیجه‌ی تکرار این کار شگفت‌انگیز است!

ـ شما از بدو تولد پیروزمند و قهرمانید؛ چراکه صد میلیارد اسپرم موجود در قطره‌ای کوچک، در یک مسابقه‌ی شنا با تمام قوا به تعقیب تخمک پرداخته‌اند و شما حاصل لقاح تنها اسپرم برنده با آن تخمک هستید. بنابراین شما برنده مسابقه‌یی هستید که شانس پیروز شدن در آن یک به چند میلیارد بوده است!

ـ در اتاق آینه‌ای بزرگ و زیبا بیاویزید. به هنگام ملال روبروی آینه بایستید، به خود نگاه کنید و لبخند بزنید. حاصل این کار آرامش است!

ـ پریشانی و اندوه خود را به همسرتان نسبت ندهید؛ بی‌همتی خود را به‌گردن والدین خود نیندازید؛ وضع نامساعد مالی را ناشی از اوضاع نامطلوب اجتماعی نشمرید؛ نانوایی را مسئول اضافه وزن خود نپندارید؛ ترس‌های واهی و بی‌اساس را به دوران کودکی خود نسبت ندهید و از همه‌ی آنچه علت ناکامی‌هایتان می‌دانید و ملامتشان می‌کنید، دست بشویید. چراکه اوضاع و شرایط کنونی شما حاصل مجموعه‌ی انتخاب‌های شما در طول زندگی است!

ـ اگر همواره بنا به توقعات و انتظارات دیگران زندگی کنید و در همه‌ی زمینه‌ها پیرو اصول و قواعدی باشید که آنان به شما تلقین می‌کنند و از شادمانی و آسودگی محروم خواهید بود!

ـ برتر بودن را به دیگران وانهید و از پیامد آن شگفت‌زده شوید، از آنچه هستید خشنود باشید. گاه این کار آرامش شما را بیشتر می‌کند!

ـ به‌خاطر بسپار: تنها مرهم برای فرو نشاندن خشم، رها کردن الگوهایی است که چنان وضع ناگواری را به‌وجود می‌آورند. الگوها و اندیشه‌هایی مثل: اگر اوضاع بروقف مراد بود...، اگر تو بیشتر با من سازگار بودی... و اگر بخت با من یار بود!

ـ با تمام توجه، به چیزی روی بیاورید، این کار شما را خشنود می‌کند. خوشه‌ی انگور، لیوانی پر از آب، سبزه‌زار یا آسمان ابرآلود، همه‌ی اینها می‌تواند شما را به آرامش برساند!

ـ اگر به‌خاطر حرف دیگران از دنبال کردن اهداف خود عقب‌نشینی می‌کنید، گویی به طور ضمنی به آنها می‌گویید: برای من نظر شما درباره‌ی زندگی از نظر خودم مهم‌تر است. من برای جلب‌رضایت شما می‌کوشم تا آنچه از دستم برآید انجام دهم!

ـ با نمودی از طبیعت: درختی بالا بلند، چشمه‌ای، برکه‌ای یا آبشاری... یگانه شوید. یگانه شدن با طبیعت آرامش بخش است!

ـ هرچیز در زندگی شما، معجزه‌ای سزاوار ستایش و قدردانی است؛ خواه دانه‌ای شن، زنبوری برروی گل، قایقی بادبانی، یا فنجانی قهوه، و حتی کهنه‌ی خیس نوزاد و... اگر دریابید که زندگی و همه چیز آن معجزه‌های پرشکوهی هستند، دیری نخواهد پایید که به تأثیر منفی ناامیدی و آه و زاری پی‌خواهید برد، چرا که در خواهید یافت

ـ هرلحظه از عمر را که به خاطر رفتار ناگوار دیگران در خشم و اندوه و آزردگی و ناامیدی بگذرانیم، لحظه‌ای است که عنان زندگی خود را از دست داده‌ایم!

ـ به‌خاطر بسپار: وانمود کن که آرام هستی، ویژگی‌های فردی آرام را به خود بگیر. بگذار دیگران شما را آرام ببینند. با این کار اندک‌اندک شخصیتی آرام می‌یابید!

ـ به‌یاد بسپار: انجام برخی تمرین‌ها گاه مشکل، امّا پیاده‌روی آسان و شادی‌بخش است. پیاده‌روی را هر روز تکرار کنید!

ـ برای تعالی خویش، نسبت به دیگران مؤدب باشید. پاسخ متقابل که غالباً وجود دارد، چندان مهم نیست، آنچه مهم است احساس خوبی است که به شما دست می‌دهد!

ـ به‌خاطر بسپار: آنان که به قضاوت زندگی این و آن می‌نشینند، از این حقیقت غافلند که با صرف نیروی خود در این زمینه، خویشتن را از آرامش و صفای باطن محروم می‌کنند!

ـ یادت باشد: ترس به‌خودی‌خود وجود ندارد. هراس، زاییده‌ی مفاهیم و باورهای کاذب ذهن ماست!

ـ فراموش مکن: شکست، قضاوتی نقادانه است که از سوی مردم به ما تحمیل می‌شود!

ـ به‌یاد بسپار: آنچه زنده را از مرده متمایز می‌کند، خواه در بین گیاهان و یا در میان انسان‌ها، رشد و بالندگی است!

ـ یادت باشد: در سردی آرامش نیست، ساییدن دست‌ها، گرمی را پدید می‌آورد و در پی‌گرمی، آرامش فرا می‌رسد!

ـ فراموش مکن: احساس گناه مفرد از رویدادی که در گذشته اتفاق

افتاده و کاری برایش نمی‌توان کرد، نتیجه‌ای جز تباه کردن لحظات کنونی زندگی ندارد!

ـ یادداشت کن: مقاومت در برابر هرچیز شما را به ضعف و زوال و حمایت از آن به توانمندی می‌کشاند!

ـ به اندیشه‌های مثبت روی آورید. دقت کنید واژه‌هایی که به کار می‌برید، مثبت باشد. بگذارید برآیند احساسات مثبت همه‌ی زندگی شما را در میان گیرد!

ـ هیچ چیز چون تغییر، استرس‌های کار روزانه را کاهش نمی‌دهد. به کاری بپردازید که غالباً انجام نمی‌دهید، مثلاً از راهی طولانی‌تر به خانه بازگردید. زمانی را به تغییر از این دست اختصاص دهید!

ـ عوامل خارجی را مسبب اوضاع و شرایط نامساعد خود نشمارید، چنین شرایطی حاصل چگونگی برخورد شما با مردم و رویدادهای زندگی است!

ـ به جای اینکه برمسند قضاوت بنشینید و بگویید که مردم باید با شما چنین و چنان رفتار می‌کردند اعمال‌شان را بازتاب اعمال خود تلقی کنید و از خود بپرسید که در ورای این کنش‌ها و واکنش‌ها چه درسی نهفته است؟

ـ به‌خاطر بسپار: برای دستیابی به آرامشِ خیال و صفای باطن، روح را برجسم خویش مسلط کنید، نه جسم را برروح!

ـ نیروی عصبی را که در دستان و سر انگشتان شما متمرکز شده، با گرداندن دانه‌های تسبیح کاهش دهید!

ـ هرچه عشق و سازگاری و پذیرش را به زندگی خود راه دهید، به همان مقیاس شاهد خواهید بود که رویدادهای کوچک و بزرگ زندگی

به گونه‌ای شگفت با هم سازگار و هماهنگ می‌شوند!

ـ در دنیای پر از هیاهو و غوغای کنونی، لحظه‌ای به زندگی خود و دیگران بیندیش. آنگاه از این دو راه یکی را برگزین: اول تلخ‌کردن زندگی با خشم و نفرت دائم و دوم آمیختن زندگی با طنز و مزاح و خوشرویی و بهره‌مندکردن خود و دیگران از خنده که یکی از بزرگترین موهبت‌هایی است که به بشر ارزانی داشته‌اند!

ـ یادت باشد: از مهم‌ترین کارهایی که به عنوان یک فرد بالغ می‌توان انجام داد، بازگشت گاه‌به‌گاه به دوران شادمانه کودکی است!

ـ فراموش مکن: آرامشی که بعد از مهرورزی فرا می‌رسد، بر بسیاری از ناآرامی‌ها اثر می‌گذارد!

ـ به تماشا نشستن منظری دور، به ویژه دیدگاهی طبیعی، آرام بخش‌ترین است، زیرا زمانی که چشم آرام یابد، تن نیز آرام می‌یابد!

ـ به‌خاطر بسپار: لبخند عضلات چهره را آرامش می‌بخشد. لبخند، بر زنجیره‌ی بازتاب‌های عاطفی اثر می‌نهد و شما را آرام می‌کند!

ـ فراموش مکن: هرگاه خود را مسئول تصمیماتتان بدانید، از هرحیث عنان اختیار دنیای خود را به‌دست گرفته‌اید!

ـ یادت باشد: حسادت از نبود اعتماد به نفس نشأت می‌گیرد!

ـ اگر به کار خود علاقه ندارید و به فکر تغییر آن هم نیستید، معقول آن است که هرروز و هرلحظه بکوشید، عشق و علاقه به همان کار را در دل بپرورانید!

ـ به دیگران سخاوتمند باشید. مهربان باشید و دیگری را خشنود کنید، دیگران از شما خشنود می‌شوند و شما از خود!

ـ لحظه‌های زیبا را بنویسید. این لحظات را در جان خویش ثبت کنید، بعد گهگاهی این لحظه‌ها را بخاطر بیاورید، بدان‌ها بیاندیشید و از این یادمان‌ها لذت ببرید!

ـ به‌خاطر بسپار: تفاوت گل زیبا و علف هرز در داوری و قضاوت شما نهفته است!

ـ اگر رفتارتان نشان از خشم و نفرت داشته باشد، جز خشم و نفرت حاصلی نخواهید یافت و اگر عشق بورزید، عشق را با زندگی خود درخواهید آمیخت!

ـ یادت باشد: درمان موضعی نوازش پشت دست‌ها، راهی است به آرامش. ماساژ پشت دست با سر انگشت‌ها شما را در دستیابی به آرامش کمک می‌کند!

ـ شما می‌توانید با انتظار و تصور بیماری، مزاج خود را مستعد بیماری کنید و یا با توسل به اصل تندرستی و قدرت شگرف آن‌که در ذات و هستی ما جریان دارد، تندرستی را برگزینید!

ـ هنگامی که بحث و تعارض، کار را مشکل می‌کند، به سادگی از بحث دوری گزینید و آن را به زمانی دیگر موکول کنید و از آرامشی که می‌توانید بدان دست یابید، شگفت‌زده شوید!

ـ در چیزی آبی یا صورتی یا چیزی سبز خیره شو. هریک از این رنگ‌ها، در دستیابی جان آشفته به آرامش، اثری شگرف دارد!

ـ یادت باشد: جزئیات جذاب هرلحظه را دریاب، از هرصدا و رنگ نشاط‌آور شادمان شو؛ از چنین راهی است که آرامش فرا می‌رسد!

ـ هرچه رابطه‌ی حسنه و سرشار از صمیمیت و محبت بیشتری را

با خود برقرار کنید، به‌طور غیرارادی محبت بیشتری برای ایثار به‌دست خواهید آورد!

ـ کسانی که ظاهراً بیشترین رنج و درد را در شما پدید می‌آورند، پیوسته به یادتان می‌آورند که اعتقادات شما از کمبودها و محدودیت‌ها سرچشمه می‌گیرد!

ـ به‌یاد بسپار: به هرجا هستی و به هرجا می‌روی، اندکی برزیبایی آن مکان بیفزا، یا در زیبایی آنجا سهیم باش!

ـ تعارف و خوش‌آمدگویی احساس نیکو را پدید می‌آورد، حالتی که از احساس مخاطب هم بهتر است!

ـ به‌خاطر بسپار: شادی و رضایت و همچنین درد و رنج شما مشیت الهی است و مجالی شگرف برای آموختن!

ـ هرچه بیشتر گذشت داشته باشید، در انجام تمرین‌های آرام‌بخش، تواناتر خواهید بود. با گذشت بیشتر، تشویش زندگی را کمتر کنید!

ـ یادت باشد: بحث و ستیز برسر کمبودها و محدودیت‌ها، حاصلی جز کمبود و محدودیت ندارد!

ـ فراموش مکن: خوشخو باشید و با خوی‌خوش سخن بگویید. خوشخویی بیشتر، آرامش بیشتر!

ـ شما همیشه با خویشتن خویش تنهایید. امّا تنها زمانی خود را بی‌کس و غریب احساس خواهید کرد که خود را دوست نداشته باشید!

ـ گرچه غروب گاهی غم‌انگیز است، امّا همیشه آرام‌بخش است و غروب آتشین را آرامش بیشتری است!

ـ به هنگام تنش، به کاری دیگر بپرداز: جایی بایست که غالباً نمی‌ایستی. جایی بنشین که به عادت نمی‌نشینی. به گونه‌ای بیاندیش که چنان نمی‌اندیشی!

ـ فراموش مکن: همین که اطرافیان شما دریابند که دیگر نمی‌توانند با اعمال و رفتار ناخوشایند خویش شما را بیازارند و آلت دست کنند، به چنین کارهایی دست نخواهند زد!

ـ به باورهای آیینی خویش بپرداز، بی‌تردید یکی از آرامش‌بخش‌ترین رفتارها، روی آوردن به نیایش و نماز است!

ـ به‌خاطر داشته باش: وقتی شاد و مثبت و باحوصله‌اید، واکنش‌های شیمیایی بدن شما با زمانی که منفی و مضطرب و هراسانید، به‌کلی متفاوت است. نحوه‌ی تفکر شما نیز به طور چشمگیری بر شیمی بدن و در نتیجه جسم شما تأثیر می‌گذارد!

ـ رازداری بسیار اغلب تنش‌آفرین است. احساس و مشکل خود را با دوستی رازدار در میان بگذارید و احساس آرامش کنید!

ـ بیشترین تنش از سر آغاز می‌شود، نه از تن. در اندیشه‌های خویش سخت‌گیر مباش. ما همراه با تمام مردم دنیا اعضای تنی واحد را تشکیل می‌دهیم، بنابراین نمی‌توانیم در مقام داوری و قیاس، دیگری را نیک‌تر و والاتر از خود، یا بدتر و فروافتاده‌تر از خویش بدانیم!

ـ به‌خاطر بسپار: موسیقی زبان آسمان است. به ضرباهنگ‌های شاد بیندیش و شادمان باش!

ـ یادت باشد: هرمشکلی، فرصتی است که جامه مجهول و مبدل به تن کرده است!

ـ پـای‌کوبی، شـادی‌بخش‌ترین کـار است. کـاری از ایـن دست ملول‌ترین افراد را دگرگون می‌کند؛ امتحان کنید!

ـ در جستجوی نکته‌ای باشید که شما را بـه خـنده وادارد؛ اگـر نیافتید، تظاهر کنید که یافته‌اید، و بخندید!

ـ مشکل و تشویش‌های خویش را بنویسید، بنویسید و ببینید که چگونه موقع خواندن آن، مشکل شما حل یا ناپدید می‌شود!

ـ اگر بتوانید مسایل کوچک زندگی را سهل بگیرید، در حل مسایل پیچیده موفق می‌شوید. در این کار آرامش نهفته است!

ـ به یادآور: هرگز فردی آرام را دیده‌اید که با صدای بلند و ناموزون صحبت کند!

ـ به‌خاطر بسپار: به جای مراجعه مکرّر بـه‌گـذشته و یـادآوری رویدادهای ناگوار و رنج آور آن، بکوشید از آنها چیزی بیاموزید!

ـ حواس را تربیت کنید. ازگوش برای شنیدن بهترین اثر موسیقی، از چشم برای دیدار برترین زیبایی، از پوست برای لمس لطیف‌ترین، و... بهره بگیرید!

ـ موفقیت و شادمانی شـما در زنـدگی صـرفاً تـابع فـرصت‌ها و امکاناتی نیست که در دسترس شماست، بلکه مـتکی بـه بـاورهایی است که در ژرفای وجودتان، متقاعدتان کرده است و به شدت منتظر آن هستید!

ـ بین دوست داشتن کسی و انزجار از رفـتار او، تـفاوت بـزرگی هست!

ـ شما هرگز نخواهـید تـوانست دل هـمه را بـه‌دست آوریـد. در حقیقت، اگر نیمی از مردم از شما راضی باشند، کاری در خور تحسین

انجام داده‌اید!

ـ راهی به سوی خوشبختی وجود ندارد؛ خوشبختی خود راه است، راهی که از درون شما آغاز می‌شود و به یاری توانایی‌هایتان در جهان برون تجلی می‌یابد!

ـ فراموش مکن: اگر مردم شما را آلت دست قرار دهند، تنها به این دلیل است که شما با نشان دادن علایم و نشانه‌هایی، آمادگی خود را برای آلت‌دست قرارگرفتن به ایشان نشان داده‌اید!

ـ به‌خاطر بسپار: شما تنها زمانی عادت‌های کهنه و ناپسند را ترک می‌کنید که در ذهن خود بگویید: من مصمم و جدی می‌خواهم از اسارت این عادت رها شوم!

ـ هرگاه یقین حاصل کنید که زندگی شما مأموریتی باشکوه و قهرمانانه است، خود را با طرح الهی زندگی سازگار و هماهنگ کرده‌اید!

ـ این شما نیستید که برای یافتن رسالت زندگی قیام می‌کنید، بلکه رسالت زندگی است که به جست‌وجوی شما می‌پردازد و تنها زمانی شما را می‌یابد که آمادگی آن را کاملاً به دست آورده باشید!

ـ اگر کسانی که از نظر شما رفتار ناپسند دارند، با شما ناسازگاری پیشه کردند، آن را امری غیرطبیعی تلقی نکنید، نفرت از چنین افرادی مانند نفرت از روییدن خزه برروی درخت است!

ـ این شمایید که افکار خود را انتخاب می‌کنید. پس باز هم شمایید که می‌توانید با جایگزین کردن آراء و عقاید مثبت، به جای افکار و مفاهیم منفی، برای همیشه از گزند اندیشه‌های منفی رهایی یابید!

ـ بسیارند افرادی که همیشه عبارت‌های محدودکننده‌ی زیر را به زبان می‌آورند:

من همیشه چنین بوده‌ام. نمی‌توانم عوض شوم. طبیعتم چنین است!

اگر شما بپذیرید که سرشت و طبیعت شما چنین است، راه هرگونه رشد و تحول را بر خود بسته‌اید!

ـ فراموش مکن: رابطه‌ای که از دو نفر، یک نفر بسازد، هریک از آنها نیم انسانی خواهد بود. به عبارتی وقتی به دیگری متکی باشی، نخواهی توانست انسان کامل و تمام عیاری به حساب آیید!

ـ بعضی از مردم براین باورند که در فضایی آکنده از محدودیت‌ها و تنگناها زندگی می‌کنند. ایشان هرگونه شکست و ناکامی را به بداقبالی خویش نسبت می‌دهند، حال آنکه کمبود، محدودیت و تنگنا نه در فضای زندگی بلکه در گرایش‌ها و اعتقادات آنان است که راه برکت و فراوانی و ثروت را به‌رویشان بسته است!

ـ به‌یاد بسپار: مهمترین عامل تعیین‌کننده موفقیت و شادمانی در زندگی، اعتقادی است که به خویشتن خویش داریم!

ـ یادت باشد: در عزت‌نفس، سخن از نفس در میان است، نه از مال و مکنت و تایید و تحسین!

ـ اگر آروزهای خود را به‌گونه‌ای جدی برپرده ذهن تصورکنید و با تمام وجود در صدد تحققشان برآیید، جزء جزء زندگی شما رو به کمال و شکوفایی خواهد رفت!

ـ به‌خاطر بسپارید: شما مختارید که با دل‌آزردگی از رویدادهای ناگوار، گوشه عزلت برگزینید و خود را در مرداب سکون و عدم تحرک

غرق کنید و یا آن را به فال نیک بگیرید و با جسارت به پیش بروید. هر چیزی در زندگی، یا مجالی برای رشد و بالندگی است، و یا آغازی برای درجا زدن و رکود و کسالت، اختیار با شماست!

ـ با خود پیمان ببندید که با زیباترین، باارزش‌ترین، و هیجان انگیزترین فرد دنیا، «خودتان» رابطه‌ای سرشار از عشق و محبت برقرار کنید!

ـ یادتان باشد: در ذهن خود یک مُهر بزرگ «باطل شد» را مجسم کنید و آن مُهر را بر تمام نگرش‌ها و باورهایی که شما را به شکست و ناکامی می‌کشانند بزنید. تا اندیشه‌های توانمند به ذهنتان راه یابند و جریان زندگی شما را دگرگون کنند!

ـ یادت باشد: جهان یک صحنه نمایش است، و من و شما تهیه کننده، کارگردان و بازیگر سناریوی مکتوم و مجهول زندگی خویش!

ـ به‌خاطر بسپار: کسی نمی‌تواند شما را افسرده و پریشان کند، کسی قادر نیست شما را مضطرب و نگران کند، احدی نمی‌تواند احساسات شما را جریحه‌دار کند؛ کسی نمی‌تواند بدون رضایت شما، احساسی را برشما تحمیل کند!

ـ افراد خجول و کمرو، بارها تصویر کمرویی خود را در ذهن مجسم کرده‌اند، آنان تا هراس از حشر و نشر با مردم را از خود نرانند، برطبق تصاویری که از خود آفریده‌اند، عمل خواهند کرد!

ـ مراقبه، مکاشفه و اشراق به شما فرصت می‌دهد تا حقیقت وجود خویش را کشف کنید و بشناسید و بر تصورات باطلی که بین شما و خود راستین و شکوهمندتان فاصله انداخته، خط بطلان بکشید!

ـ اگر فردی با رفتار ناصواب خود شما را به خشم آورد، یا به گونه‌ای دیگر شما را بازیچه قرار دهد، از خود بپرسید: با چه رفتاری به او آموخته‌ام که می‌تواند مرا آلت‌دست خود قرار دهد!

ـ به‌خاطر بسپار: شما ناگزیر نیستید که برای به دست آوردن چیزی به زور و فشار متوسل شوید. تنها کافی است که میل و انگیزه‌ی آن را در خود بیافرینید!

ـ کودکانی که شادمانه زیستن و شور و نشاطشان را تحسین می‌کنید، موجودات تخیلی نیستند. شما خود نیز شور و نشاطی را در خویش دارید که گویی کودکی در درون شما زندگی می‌کند. امتحان کنید!

ـ یادت باشد: هرچه در زندگی روی دهد، طبق حکم و مشیت الهی به وقوع می‌پیوندد!

ـ کسی شما را برای خشمناک‌شدنتان مجازات نمی‌کند، همین خشم است که شما را به کیفر می‌رساند!

ـ فراموش مکن: وقتی با کسی به مجادله می‌پردازید، در حقیقت به او می‌گویید: اگر خلق و خوی تو به خلق و خوی من نزدیک‌تر بود، به تو علاقمندتر می‌شدم!

ـ به‌یاد بسپار ما پیوسته به چیزی تبدیل می‌شویم که به آن می‌اندیشیم. از خود بپرسید که به چه می‌اندیشید و چه اندیشه‌هایی را برگزیده‌اید؟!

ـ هرگاه در خود آمادگی پذیرفتن همه‌ی شادی‌ها و موهبت‌های زندگی را پدید آوردید، به اصالت و اعتبار مقام راستین خویش دست یافته‌اید!

ـ آنچه را باور کنید، حقیقت خواهد یافت. آنچه را بخواهید، در وجودتان متجلی خواهد شد!

ـ فراموش مکن: شخصیت شما با رفتارتان شناخته می‌شود نه با کلماتی که بر زبان می آورید!

ـ یادت باشد: اگر به دقت کودکی را مشاهده کنید، اعجاز خلقت را در وجودش خواهید یافت!

ـ احساسات، چون عواطف نیستند که به طور غیر ارادی برشما چیره شوند. احساسات واکنش‌های ارادی است که شما به اختیار خود بر می‌گزینید و به صورت واکنش‌های فیزیکی افکار از طریق جسم متجلی می‌شوند!

ـ اگر از اعتماد به نفس بهره ندارید، به کاری بپردازید که در نتیجه‌ی انجام آن نسبت به خود احساس رضایت کنید!

ـ با تمرین و ممارست خویشتنداری را پیشه کنید و پیوسته به خاطر داشته باشید که اگرچه مردم در انتخاب عمل خود آزادند، امّا نمی‌توانند بدون رضایت شما با احساساتتان بازی کنند. به این ترتیب هرگز ناخواسته هدف رفتار نامطلوب دیگران قرار نخواهید گرفت!

ـ به‌خاطر بسپار: قالب و کالبد شما روزی از میان می‌رود، در حالی که اندیشه و جوهر وجودتان ازلی و ابدی است!

ـ یادت باشد: هرچه با افراد و اشیاء وابستگی کمتری داشته باشید، در سفر زندگی با موانع کمتری رو به رو خواهید شد!

ـ وقتی شما به درد و رنج گرفتار هستید، مختارید که به فکر التیام آن باشید، یا خود را برای درد و رنج بیشتری آماده کنید!

ـ لغزش در کوره راههای زندگی از قدر و منزلت انسان نمی‌کاهد،

بلکه صرفاً به این معناست که مجالی برای آموختن پیش آمده است!

ـ به‌یاد بسپار: بکوشید که دربرخورد با هرکس او را به دیده یک معلم بنگرید و چیزی از او بیاموزید!

ـ به جای این که در مقام قضاوت، رفتار کسی را نسبت به خود محکوم کنید، به این نکته توجه داشته باشید که رفتار دیگران بازتاب رفتار خود شماست. بکوشید تا از هریک از این رفتارها، نکته‌ای بیاموزید!

ـ فراموش مکن: شاید بتوان گفت که برجسته‌ترین ویژگی افرادی که شخصیت سالم دارند، حس شوخ‌طبعی ایشان است که عاری از هرگونه خصومت و استهزاست!

ـ یادداشت کنید: به جای گفتن: «چرا همه بدبختی‌های دنیا برسر من بیچاره فرود می‌آید.» بگویید:

«از این واقعه چه نکته‌ای می‌توانم بیاموزم!»

ـ یادت باشد: تنها محدودیت‌های شما، محدودیت‌هایی است که به آن اعتقاد دارید!

ـ نفرت دیگران را با عشق پاسخ گویید. عشقی که بروز می‌دهید، به شما باز می‌گردد و ارمغان آن آزادی و رهایی است!

ـ اگر می‌خواهید بر امواج توفنده مشکلات غلبه کنید، زیستن در زمان حال را برگزینید و نه زندگی در ده سال آینده را. شما در ذهن خود با همه مشکلاتتان رو به رو می‌شوید، پس راه‌حل آنها را نیز در همان جا بجویید!

ـ کسی نمی‌تواند از پشت مردمک چشم شما دنیا را مانند شما ببیند!

ـ فراموش مکن: هرچیزی که به شدت تمایل به تصاحب آن دارید، همان مالک و صاحبِ شماست!

ـ اگرکسی با شما رفتاری زننده وگستاخانه دارد، از خود بپرسید: «من خود را چگونه فردی می‌پندارم؟» «چرا تاکنون به او اجازه چنین رفتاری را داده‌ام؟» «آیا باید همچنان به او اجازه دهم که به رفتار ناصوابش ادامه دهد؟» ـ شما اختیار تام دارید که تنها کسانی را به زندگی خود راه دهید که با عشق، همدلی و سازگاری به دیدارتان می‌آیند!

ـ یادت نره: اگر شما هم اکنون زندگی خود را با رنج و محنت می‌گذرانید، با اطمینان می‌گویم که شما نیز قربانی این باور نادرست هستید که همه چیز همواره باید بر وفق مراد باشد!

ـ اگر می‌بینید که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرید و قربانی اهداف نامطلوب دیگران می‌شوید، به این دلیل نیست که دنیا پر از رند و شیاد است، بلکه به این خاطر است که با اعمال وگفتارتان به دیگران پیام داده‌اید که: «از من سوءاستفاده کنید. من آمادگی آن را از هرحیث دارم.»

ـ شرط ضروری برای پیشرفت در هرکار و حرفه آن است که شیفته‌ی آن کار شوید، پس این شیفتگی را عرضه کنید!

ـ تنها زمانی نعمت و فراوانی و ثروت بیکران در زندگی شما پدید می‌آیند که باورکنید برای شادمانی وکامروایی کمبودی ندارید، آنگاه با احساس شعف از توانایی خود به استقبال زندگی بروید و از لحظه به لحظه‌ی آن کام بجویید!

ـ بار دیگر که عقاید غیر مسئولانه دیگران شما را برانگیخت، در

کمال هشیاری برچشمان آنان بنگرید و بگویید: «چه اهمیتی دارد که در باره من چگونه می‌اندیشید.»

ـ یادت باشد: بسیاری از مردم به حق به جانب بودن نیاز شدید دارند. اگر شما بتوانید چنین ذهنیتی را از سر به در کنید، خود را از درد و رنج فراوانی رهانیده‌اید!

ـ عشق خود را نثار کسانی کنید که با شما در تعارض و تخاصمند. عشق ورزیدن به کسانی که شیرین و نازنین و دوست داشتنی‌اند، کار آسانی است. برای اینکه عمق عشق را در قلب خود بیازمایید، ببینید که چقدر آنان را که تحملشان برایتان دشوار است، دوست دارید!

ـ فراموش مکن: تا سرنخ‌های زندگی خود را به دست دیگران سپرده‌اید، از آرامش و صلح و صفای درونی محرومید!

ـ به‌یاد بسپار: اگر به هدف خود ایمان داشته باشید، فرصت‌ها در برابرتان رژه خواهند رفت و اگر براین باورید که کارها درست از آب در نمی‌آیند، موانع یکی‌یکی در برابرتان قد علم خواهند کرد!

ـ احساس گناه بدان معناست که همه نیروی خود را صرف اندیشیدن به رفتارهای نادرست گذشته کنید، و با بی تحرکی و زمینگیر کردن خویش، زندگی کنونی خود را تباه کنید!

ـ یادداشت کنید: یک بار شخصی از من پرسید: «چه موانعی بر سر شادمانی و نشاط من وجود دارد؟» پاسخ دادم: «تنها مانع موجود، اعتقاد شما به وجود موانع است»!

ـ فراموش مکن: به ندای درون خود گوش سپارید تا آنچه را باید بدانید برشما آشکار کند!

ـ اگر دو عبارت: «خسته‌ام» و «حالم خوش نیست» را از زندگی

خود پاک کنید، نیمی از بیحالی و بیماری خود را مداوا کرده‌اید!

ـ همین که مردم دریابند که با خشم خود می‌توانند شما را بترسانند یا پریشان کنند، در وقت مناسب از این حربه برای قربانی کردن شما استفاده خواهند کرد!

ـ این شمایید که به مردم می‌آموزید چگونه با شما رفتار کنند!

ـ برای اینکه خودتان مسئول اندیشه و عمل خویش و در نتیجه مسئول شیوه زندگی خود باشید، اندکی سرکشی لازم دارید تا در برابر فشارهای اجتماعی مقاومت کنید!

ـ خوشی، شادمانی، رنج و محنت شما مشیت الهی و مجالی شگفت برای آموختن است!

ـ برای تمام روزهای عمر که در این قالب مادی سپری می‌شود، احترامی قایل شوید و لحظه به لحظه آن را به نیکویی یاد کنید. خود را از اسارت روزهای گذشته برهانید و با تمام وجود در زمان حال یعنی، وقتی که در اختیار شماست، زندگی کنید!

ـ به یاد بسپار: شما همواره فردی گرانقدر، ارزنده و مفید هستید. نه به این دلیل که دیگران چنین می‌گویند. نه به این خاطر که فردی کامیابید. نه به این جهت که ثروت فراوانی دارید. خیر، تنها به این دلیل که شما چنین اندیشه و باوری را برگزیده‌اید!

ـ مقام جادویی زمان حال را دریابید که زمانی یگانه و منحصر به فرد است و شما با غرقه شدن در آن، مجالی برای افکار مسموم و رنج آور نمی‌یابید!

ـ اگر شما همواره با شتاب و تقلا در فکر پیشی گرفتن از دیگران هستید، و تنها با عملکرد فرد دیگر برانگیخته می‌شوید، بدانید که

عنان فکر و اندیشه خود را به دست دیگران سپرده‌اید!

ـ اگر با قلبی آکنده از عشق و محبت به دیدار کسی بروید و بدون چشمداشت به او محبت بورزید، روابطی اعجازانگیز خواهید آفرید!

ـ یادت باشد: کسی که از آینه به شما می‌نگرد، کسی است که شما هر روز باید پاسخی برایش داشته باشید!

ـ شما هرروز وارد عرصه‌ی کار و زندگی می‌شوید، در انتخاب عمل خود اختیارتام دارید، و می‌دانید که رفتار و گفتار شما برای بعضی خوشایند و برای برخی دیگر ناخوشایند است!

ـ نگرانی یعنی، تباه کردن لحظه‌های کنونی زندگی برای چیزی در آینده که هیچ امیدی به آن نیست!

ـ اگر دیگران شما را می‌آزارند، در برابرشان مقاومت نورزید، چرا که ظرفیت شما در بوته‌ی آزمایش قرار دارد، چنانکه از این آزمون سربلند بیرون آیید، پاداش ارزنده‌ای که آرامش و صلح و صفای باطنی است نصیبتان خواهد شد!

ـ کسانی که از شخصیت سالم بی‌بهره‌اند می‌گویند: اگر مثل من می‌شدی، دیگر از تو دلگیر نمی‌شدم. اگر اخلاق و رفتارت را عوض می‌کردی، از تو راضی بودم. اگر فقط بهای نفت افزایش نیافته بود... اگر وضعیت بیکاری این چنین نبود. اگر فقط... اگر فقط!

ـ به‌یاد بسپار: شما از هرحیث در دنیا منحصر به فرد و بی‌نظیرید!

ـ فراموش مکن: همه‌ی ما در یک مسیر گام برمی‌داریم. تفاوت ما در نقطه حرکت ماست!

ـ شما ناگزیر نیستید که خود را در معرض آزار دیگران قرار دهید! افرادی که با شما رفتاری ناخوشایند دارند، ابداً نمی‌دانند که با

شما چه کرده‌اند؛ رفتار این کسان از دیدگاه و چارچوب ذهنی خاص خودشان نشأت می‌گیرد!

ـ با خود بخوان: نگران هرچه بودم، با همه‌ی لحظه‌های اضطرابی که برخود تحمیل کردم، همان شد که باید می‌شد!

ـ اگر شما از وقار و آرامش درون سرشار باشید، تقریباً غیرممکن است که دیگران بتوانند شما را آلت‌دست خود کنند!

ـ به‌خاطر بسپار: ما به این اندیشه خوکرده‌ایم که زندگی تمرین پشت صحنه است. پشت صحنه‌ای وجود ندارد همه‌ی زندگی همین است!

ـ یک شخصیت سالم برخود می‌نگرد و می‌گوید: من موجودی مقتدر، خلاق و دوست داشتنی‌ام؛ من در نظام هستی، موجودی عالی و متعالی‌ام و از این‌رو لیاقت عالیترین عطایای کائنات را دارم؛ درعین حال برآنم که با پیروی از طرح الهی زندگی، راه رشد و بالندگی را بپیمایم!

ـ احساسات و هیجانات منفی، مانند: خشم، کینه و اندوه که در قلب و ذهن شما آشیانه می‌سازد، حاصل انتخاب خود شماست و نه تحمیل دیگران!

ـ شما به همان چیزی تبدیل می‌شوید که در تمام روز به آن می‌اندیشید. این یکی از رازهای شگفت عالم هستی است. اکنون این پرسش پیش می‌آید که در تمام روز به چه می‌اندیشید!

ـ به‌خاطر داشته باش: تصمیمهای شما حاصل توقعاتی است که از عطایای هستی دارید و توقعات شما حاصل تصاویری است که بر پرده‌ی ذهن شما نقش می‌بندد!

ـ یادت باشد: شما هرگز نمی‌توانید به سوی موفقیت گام بردارید، مگر اینکه آمادگی شکست را نیز در خود سراغ داشته باشید!

ـ افکار بزرگ از ذهن مخترعان و ابداع کنندگان تراوش می‌کند؛ چراکه این کسان مستقل از عقاید دیگران می‌اندیشند و عمل می‌کنند و هرگز پسند دیگران برگفتار و اعمالشان اثری ندارد. اگر شما بخواهید همه از شما راضی باشند، چیز تازه‌ای برای عرضه نخواهید داشت!

ـ یادت باشد: میزان عشق شما به دیگران با میزان عشقی که به خود دارید، نسبت مستقیم دارد!

ـ هرگز به طور ناخواسته در نزاع دیگران میانجی‌گری نکنید. به آنها تفهیم کنید که برای خود ارزشی بیش از یک داور قایلید؛ مگر آنکه احساس کنید که میانجی‌گری شما ثمربخش و راهگشاست!

ـ شما از قدرت فکر کردن بهره‌مندید، هرچیز را به میل و اختیار خود می‌توانید به ذهن خویش راه دهید. اگر چیزی به ذهن شما نفوذ کرد، شما اختیار کنار گذاشتن آن را دارید؛ از این‌رو شما همچنان بردنیای درون خود چیره‌اید!

ـ خطری هست که نمی‌توانید آن را به جان بخرید و خطری که نمی‌توانید آن را به جان نخرید!

ـ اگر به کارهای احمقانه‌ای دست می‌زنید، با شور و اشتیاق انجامشان دهید!

ـ فراموش نکنید: پول، تجلی رحمت است!

ـ پول وقتی به سراغتان خواهد آمد که به کار درست سرگرم باشید!

ـ یادت باشد: همواره در زندگیتان مجالی ایجاد کنید تا به کاری که خوشحال و خرسند و سرزنده‌تان می‌کند، بپردازید!

ـ فراموش مکن: هرروز، اراده خداوند را بجویید!

ـ زیستن راستین زمانی است که تغییراتی کوچک رخ دهند!

ـ مشتاق باشید، بپذیرید که کائنات در انجام کاری که در دست دارید کمک‌تان می‌کند. مشتاق باشید و دست یاری خداوند را ببینید!

ـ یادت باشد: تعقل، دشمن نوآوری در هنر است!

ـ هرروز دست به خطری بزنید ـ خطری کوچک یا اقدامی جسورانه ـ تا پس از انجامش خود را به سوی ماه افکنید، حتی اگر به خطا روید، میان ستارگان خواهید نشست!

ـ با برخورداری از شهامت، جرأت خواهید کرد که دست به خطر بزنید. شهامت پایه و اساس انطباق گفتار و کردار است!

ـ فراموش نکنید: استعداد مسأله‌ای موروثی است، آنچه مهم است که باید دید با استعداد خود چه می‌کنید!

ـ به‌خاطر داشته باش: گامی تازه برداشتن، کلامی تازه گفتن، این است آن چه مردم از آن می‌هراسند!

ـ به آن صدای آهسته و ملایم اعتماد کنید که می‌گوید:

«امتحانش می‌کنم، شاید هم خوب از آب درآید.»

ـ پیوسته خود را میان افرادی ببینید که با شما به شیوه‌ای نیکو رفتار می‌کنند و حرمتتان می‌نهند!

ـ فراموش نکن: تا زمانی که انسان از شناخته به ناشناخته نرود، نمی‌تواند چیزی بیاموزد!

ـ به خاطر بسپارید: که رسالتمان به انجام رساندن کار است، نه قضاوت درباره آن!

ـ فراموش نکن: برای این که ببینی، چشمانت را ببند!

ـ هرگاه آدمی گامی به سوی خدا بردارد، خدا بیش از تعداد سنگریزه‌های جهان به سوی انسان گام برمی‌دارد!

ـ به‌یاد داشته باش: کائنات به‌کسانی که جرأت به خرج می‌دهند و دست به خطر می‌زنند، از جانب خود پاداش می‌دهد!

ـ به‌خاطر بسپار: آرزو کن! بِطَلَب! ایمان داشته باش! دریافت کن!

ـ تصادف همواره قدرتمند است، بگذارید قلابتان همواره در رودخانه باشد، لحظه‌ای که کمتر از هروقت دیگر انتظارش را دارید، ماهی به قلابتان خواهد افتاد!

ـ به‌یاد بسپار: بهای هرچیز را به میزان عمری می‌سنجیم که باید بی‌درنگ یا دراز مدت در ازای معاوضه با آن پرداخت!

ـ وقتی از تلاش برای همرنگی با الگوهای دیگران دست بکشیم، ماهیت نبوغ ویژه‌مان را کشف خواهیم کرد!

ـ به یاد داشته باشید: چون شباهتی به موجودی دیگر ندارید و از روز ازل موجودی نظیر شما خلق نشده، قیاس ناپذیرید!

ـ با خود تکرار کن: «آن چه مرا نکشد، نیرومندترم می‌سازد.»

ـ کلامی که روح را منور می‌سازد، گرانبهاتر از جواهر است!

ـ چیزی زائد و غیر ضروری را از زندگیتان حذف کنید، عادتی را بشکنید، دست به کاری بزنید که در شما احساس ناامنی ایجاد می‌کند!

ـ به‌خاطر بسپار: جملگی هنرهایی که به آنها می‌پردازیم، بیش از

دست گرمی نیست، هنر عظیم «زندگیتان» است!

ـ علت جرأت نداشتن ما دشواری امور نیست؛ چون جرأت نداریم، امور دشوار می‌نماید!

ـ در تاریکی است که چشم عادت به دیدن می‌کند!

ـ بجویید تا بیابید. آنچه را نجویید، کشف نشده باقی خواهد ماند!

ـ هرصبح با خود بخوانید: مشتاقم بیاموزم که به خود اجازه دهم که بیافرینم!

ـ مشتاقم که بگذارم خدا از طریق من بیافریند!

ـ شفای خود را نخستین اولویت زندگیتان سازید!

ـ هربار که به شکلی می‌گوییم «آمین»، اتفاقی می‌افتد!

ـ بی‌تردید همانی می‌شویم که مجسم می‌کنیم!

ـ سلامت یعنی احساس وجدی سوزان، وجد قامت برافراشتن!

ـ هیچ‌گاه انتظار نداشته باشید آن دوستانتان که خلاقیت‌شان با مانع روبروست، هلهله‌کنان برای موفقیت شما کف بزنند!

ـ هر بار که هدایت درونتان را دنبال نمی‌کنید، کمبود انرژی و قدرت را احساس می‌کنید و فقدان سرزندگی معنوی را!

ـ بیاموزید با سکوت درونتان تماس حاصل کنید!

ـ از شتاب خویش بکاهید و از زندگی کام بجویید، با شتاب، نه تنها صحنه‌ها و منظره‌ها را بلکه حتی این حس را که به کجا می‌روید و چرا؟ از دست می‌دهید!

ـ مشیّت و رحمت خداوند برای انسان هرچه باشد یقیناً بدون همکاری خود شخص نمی‌تواند جامه عمل بپوشد!

ـ پیوسته خود را نور قدرتمند و درخشان و سپیدی بپندارید که همواره خدا و پیامبرانش با او سخن می‌گویند!

ـ به حیاتی که پیش روی شماست با علاقه‌مندی توجه کنید؛ به مردم، به ادبیات و همچنین موسیقی. زندگی آن قدر غنی است که اندازه ندارد سرشار ازگنج‌ها و جان‌های زیبا و مردمان جالب توجه، خودتان را فراموش کنید!

ـ یادت باشد: برای یک زندگی خلاق باید ترس از اشتباه را کنار بگذاریم!

ـ هرگاه احساس می‌کنید مورد ناسپاسی قرارگرفته‌اید، یا احساس خشم وکمبود انرژی می‌کنید، به این معناست که آن اشخاص در برابر انرژی شما گشوده نیستند!

ـ فراموش نکن: به تعداد انسان‌ها، راه‌حل وجود دارد!

ـ با خود بخوان: نمی‌توانم باورکنم که این عالم اسرارآمیز برمحور رنج بچرخد. یقیناً زیبایی عجیب جهان باید برشادمانی مطلق آرمیده باشد!

ـ رویارویی دو شخصیت مانند: تماس دو ماده شیمیایی است. اگر واکنشی درکار باشد، هردو متمول می‌شوند!

ـ هرروز با خود تکرار کنید: من رابطی هستم تا خلاقیت خالق از طریق من آشکار شود و ثمره کارم نیکوست!

ـ هرشامگاه با خود نجوا کنید: رویاهایم از جانب خداست و خدا این قدرت را دارد که آنها را به سرانجام برساند!

ـ با خود بخوانید: چون می‌آفرینم و گوش می‌سپارم، هدایت می‌شوم!

ــ خوب نگاه کنید! هر تیغه علف، فرشته خودش را دارد؛ فرشته‌ای که به روی آن خم می‌شود و زمزمه می‌کند:

رشد کن! رشد کن!

ــ ایمان داشته باشید و با خود بگویید: خواست خالق است که خلاق باشم!

ــ معتقدم که اساسی‌ترین تخیل، قدرت زندگانی است!

ــ از آدمی خواسته شده که از خویشتن، آنی را بسازد که تقدیرش را تحقق می‌بخشد!

ــ شخصاً کاری نمی‌کنم؛ این خداوند است که از طریق من همه امور را به انجام می‌رساند!

ــ خدا باید در آگاهی، به فعل و فعالیتی تبدیل شود!

ــ هرصبح با خود بگویید: اندیشه‌ها مستقیماً از سوی خدا به سوی من جریان می‌یابند!

ــ به یاد داشته باشیم: آن چه می‌نوازیم، زندگی است!

ــ رویاها و آرزوهای خلاقمان از جانب منشاء می‌آیند. وقتی به سوی رویاهایمان گام برمی‌داریم، به سوی الوهیت خویش حرکت می‌کنیم!

ــ یادت باشد: توانایی خلاق انسان‌ها، تصویر خداست!

ــ گشودن خویش در برابر خلاقیتی هرچه عظیم‌تر ایمن است و خطری در برندارد!

ــ به یاد داشته باشید: وقتی راه تماس خود را با خالق می‌گشاییم، باید منتظر تغییراتی قدرتمند و ظریف باشیم!

ــ وقتی خود را به روی کشف خلاقیت خویش می‌گشاییم، خود را

به روی خدا ـ مسیر منظم نیکو ـ می‌گشاییم!

ـ اگر بخواهیم خلاق نباشیم، برخلاف طبیعت واقعی خود عمل کرده‌ایم و اراده شخصی خود را به کار برده‌ایم!

ـ خلاقیت، هدیه خدا به ماست؛ با استفاده از خلاقیت خویش این هدیه را به خدا تقدیم می‌کنیم!

ـ باور کنید! خودمان آفرینشیم، در نتیجه مقدر است که با خلاق‌بودن به خلاقیت تداوم بخشیم!

ـ به‌خاطر بسپارید: وقتی خود را به روی خلاقیت خویش می‌گشاییم، خود را به روی خلاقیت خالقی می‌گشاییم که درون ما و زندگی ماست!

ـ فراموش مکن: خلاقیت، نظم طبیعی زندگی است. زندگی یعنی، انرژی، انرژی خالصِ خلاق!

ـ ایمان از زبان یک نقاش: نه با بینش، که با ایمان نقاشی می‌کنم، این ایمان است که به انسان بینش می‌بخشد!

ـ فراموش نکنید: کلمات نوعی کد دارند و می‌توانند و قادرند دگرگونی بوجود بیاورند!

ـ به‌خاطر بسپار: باید مدعی رویدادهای زندگیتان باشید تا خودتان را از آن خویش سازید!

ـ به یاد داشته باشیم: رویدادهای زندگیمان به توالی زمان رخ می‌دهند امّا بنا به اهمیتی که برای ما دارند، نظم خود را می‌یابند، رشته متوالی مکاشفه!

ـ مانند تقویت عضلات یا پرورش هرتوانایی دیگر، شنیدن صدای خِرد درونتان نیز با تمرین تقویت می‌شود!

ـ باید با معرفت از شرایط راستین زندگیمان، توانایی زیستن و علل هستی خویش را بیابیم!

ـ به یاد داشته باش: قدرتمندترین الهام‌بخش، کودک درون ماست!

ـ فراموش مکن: در اوج خنده است که کائنات به گستره‌ای از امکانات تازه بدل می‌شود!

ـ به‌خاطر داشته باش: همواره به یک ضرورت باز می‌گردیم ـ اگرچه دشوار است ـ به اندازه کافی به ژرفا برو تا ریشه حقیقت را بیابی!

ـ یادت باشد: هرکودکی هنرمند است. مسأله این است که چگونه پس از این که بزرگ شد، هنرمند باقی بماند!

ـ هیچ کس به راستی گُل را نمی‌بیند ـ آن قدر کوچک است که مجال می‌طلبد ـ و ما مجال نداریم. دیدن ـ مانند: داشتن یک دوست مستلزم زمان است!

ـ این باور را به ما آموخته‌اند که منفی‌گرایی، واقع‌بینی است و مثبت گرایی، عدم واقع‌بینی!

ـ به‌خاطر بسپار: ارضای کنجکاوی خویشتن یکی از عظیم‌ترین منابع شادمانی در زندگی انسان است!

ـ با خویشتن خویش نجوا کن! فقط به این منظور در جهانم که آهنگی بسازم!

ـ به‌یاد داشته باش: آرزوهایتان، دعاهایتان است. هم اکنون توفیق آرزوهایتان را مجسم و تحقق آن را احساس کنید تا شادمانی دعایی مستجاب شده را تجربه کنید!

ـ هم اکنون در صفحه ذهنت یادداشت کن: اگر چیزی دلم را نلرزاند، هدفم نیست!

ـ فراموش نکن: زندگی به تناسب شهامت آدمی گسترش یا فروکش می‌یابد!

ـ به راستی، تمام عیار باشید تا همه چیز نصیب شما گردد!

ـ به خاطر بسپار: همیشه مجال در دلِ دشواری نهفته است!

ـ آن کس که دیگران را می‌شناسد، خردمند است؛ آن کس که خود را می‌شناسد، دل آگاه است!

ـ هرصبح در آینه بگویید: در اینجا و در این تَن، رودخانه‌های مقدس روانند، ماه و خورشید و همه زیارتگاه‌ها اینجا است. هیچ معبدی را به اندازه تَنَم سرودآمیز نیافته‌ام!

ـ به‌خاطر بسپار: از اشتباه نترسید، چون وجود ندارد!

ـ تا زمانی که این واقعیت را نپذیریم که خود زندگی براساس رمز و راز بنا شده است، چیزی نخواهیم آموخت!

ـ فراموش نکن: مراد از زندگی این است که قرار ملاقاتی با هنرمند درون باشد و برای همین آفریده شده‌ایم!

ـ هر پگاه نجوا کن: امروز من توفیق و شهامت، طلب می‌کنم تا قوی و قوت دهنده باشم!

ـ امروز من پرستار عاشقی برای روح دردمند خود هستم. امروز من مشکلاتم را با رأفت و محبت به خود تسکین می‌دهم و از صمیم قلب به خودم لطف و مهربانی می‌کنم!

ـ با خود نجوا کنید: من بی اشتیاقی را در عشق به همان اندازه گناه می‌دانم که در دین و مذهب!

ـ به‌یاد بسپار: هیچ وظیفه‌ای واجب‌تر از این نیست که بار دیگر دست به سپاس برداریم!

ـ هر صبح بخوان: امروز من می‌خواهم که یک آغازگر باشم. می‌خواهم دوباره از نو شروع کنم و فروتنی را جایگزین تکبر نمایم. می‌خواهم که بی‌ریایی و سادگی خویش را همراهی محبوب و دوست داشتنی بیابم!

ـ هیچ فکر کردی؟ ما به چه دلیلی روی زمین باقی می‌مانیم، جز اینکه رشد کنیم؟!

ـ یاد بگیرید که آرزو کنید همه چیز همان‌گونه که باید، پیش بیاید و بگذرد!

ـ هر صبح بخوان: من یک زائر هستم و پیشرفت خود را تحسین می‌کنم!

ـ کاناپه منزل خود را جابه جا کنید و زندگیتان را تغییر دهید!

ـ به‌خاطر بسپار: ما هرگز نمی‌دانیم قدمان چه قدر است، مگر وقتی که از ما بخواهند بلند شویم!

ـ هرکاری که فکر می‌کنید می‌توانید انجام بدهید یا معتقدید که می‌توانید انجام بدهید، آغازش کنید!

ـ در نفس عمل نیروی جادویی، رحمت و قدرت نهفته است!

ـ یادت باشد: ما به وسیله آنچه دوست داریم، شکل گرفته‌ایم و ساخته شده‌ایم!

ـ امروز من از راههایی کوچک و بزرگ هدایت می‌شوم، شفافی و بصیرت را برای امور زندگی خویش طلب می‌کنم و آنها را به اندازه کافی دریافت می‌نمایم تا بتوانم زندگیم را در مسیر صحیح پیش ببرم!

ـ هر پگاه نجوا کن: امروز من به حکم دلم عمل می‌کنم و وقت بیشتری را می‌گذرانم تا با کسانی که سر راهم قرار می‌گیرند صمیمی و مهرآمیز برخورد نمایم!

ـ یادت باشد: شما زندگی نمی‌کنید تا آن را به پایان برسانید، بلکه منظور این است که بدانید چرا زندگی می‌کنید؟!

ـ فراموش نکن: زنده بودن یعنی، مفید و مؤثر بودن. یعنی، معنی دادن به وجود خود. یعنی، انسان بودن!

ـ هرپگاه بخوانید: خدایا! به من موهبت و قدرت گذشت کردن عطا فرما و ازکشیده شدن به راه فساد بازم دار به من شهامت و آرامش عطا فرما!

ـ با خود بخوان: امروز من درنگ می‌کنم تا از موفقیت خود لذت ببرم. با خودم محتاطانه و سنجیده رفتار می‌کنم، زیرا می‌دانم به همان اندازه که پیروز هستم، آسیب‌پذیر نیز می‌باشم!

ـ با خود زمزمه کن: من یک سمفونی متشکل از حالات مختلف هستم و همه آنها را می‌پذیرم!

ـ یادت باشد: زندگی یک معلم دائمی و صبور است. درس‌ها برای تسلط بیشتر ما، به ما داده می‌شوند و به ما بر می‌گردند!

ـ فراموش نکن: وقتی ما از یافته‌های خویش سپاسگزاری و قدردانی می‌کنیم، صدمات و خسارت‌ها را به حداقل می‌رسانیم!

ـ یادت باشد: وقتی ما به نقاط قوت خود فکر می‌کنیم، نقاط ضعفمان از بین می‌رود!

ـ خوب گوش کنید تا حقیقت را برایتان بگویم: آن خدایی که من دوست دارم در درون من است!

ـ فراموش نکن: هرآنچه دریافت می‌کنید از هرکجا که آمده باشید، میل به بازگرداندن آن را به تمام و کمال گرامی بدارید!

ـ یادت باشد: انسان از ده روز رنج و سختی بیشتر چیز می‌آموزد تا از ده سال رضایت‌خاطر!

ـ هرپگاه نجوا کنید: امروز من انتخاب می‌کنم. هوشیارانه به درس‌هایی که زندگی به من می‌آموزد، توجه کنم. آگاهانه می‌کوشم تا امکانات خویش را ببینم و عاقلانه انتخاب کنم، از مشکلات گذشته دوری می‌جویم و قاطعانه و در عین حال با بصیرت و احتیاط عمل می‌کنم. من شاگرد زرنگ زندگی هستم!

ـ و آموختن در واقع این است که شما ناگهان چیزی را می‌فهمید که در تمام طول زندگی فهمیده بودید، امّا اینک به روشی تازه و نو!

ـ فراموش نکن: دیروزِ انسان شاید هرگز مثل فردای او نباشد و هیچ چیز دوام ندارد مگر بی‌ثباتی!

ـ برای این که خودتان را همان گونه که می‌خواهید بسازید فقط کافی است که حوادث زندگی خود را طلب کنید!

ـ امروز من از داشته‌های خودم به گونه‌ای مثبت فهرست برمی‌دارم و فضایل خود را می‌شمارم و در نظر می‌گیرم به ارزش‌هایی که دارم توجه می‌کنم و خودم را براساس آن ارزش‌ها می‌سازم، من همان شخصی می‌شوم که برمی‌گزینم!

ـ فراموش نکن: خیلی وقت‌ها خداوند دری را توی صورت ما می‌کوبد و بعد به دنبال آن، دری را که ما باید از آن بگذریم برایمان باز می‌کند!

ـ وقتی انسان عوالم لازم برای خوشبختی را می‌شناسد، مزه‌های

ساده، درجه خالصی از شهامت، قاعده‌ی ترک نفس و بالاتر از همه، داشتن یک وجدان راحت، با تلاش‌های خود می‌تواند خوشبخت شود. خوشبختی یک رویای مبهم نیست!

ـ هر صبح نجوا کن: امروز من با انجام کارهای کوچک و واقعی، زیبایی را به خانه خود می‌آورم. من به دست‌های خالق بزرگ اجازه می‌دهم که از طریق من کار کند و نظم و زیبایی را در محیط زندگی من برقرار نماید!

ـ یادتان باشد: شما باید آن کاری که ـ فکر می‌کنید ـ قادر به انجامش نیستید را انجام دهید!

ـ با خود بخوان: امروز من آرام و هماهنگ زندگی می‌کنم. امروز من دعا، سپاس و شفایم را با صدایم بیان می‌کنم!

ـ امروز دل من همه عزیزانم را علیرغم فاصله‌ای که میانمان است به من نزدیک نگه می‌دارد. امروز دل من سرشار از پیوندهاست و با دانش و آگاهی از این که تار ظریفی همه ما را در خود به آغوش کشیده، زنده و سرخوش است!

ـ هرپگاه نجوا کنید: امروز من یک جویبار صاف و زلال هستم که نرم و سبک از میان مرغزارهای سر سبز جاری می‌شوم و راه خود را با سرعت امّا ملایم به سوی هدفم باز می‌کنم!

ـ امروز من انتخاب می‌کنم که خودم را مانند کودک محبوبی گرامی بدارم و با خودم با ملایمت و شفقت رفتار کنم. با به کار بردن توجه دقیق، من خوشی را در میان گنجینه‌های کوچک روز می‌یابم. اجازه می‌دهم که لحظات پر معنی اهمیت زیادی به خود بگیرند و بزرگ و مهم جلوه نمایند. با شمارش این برکات و نعمت‌ها می‌توانم

دل ضعیف شده خودم را بار دیگر تقویت کنم!

ـ به‌خاطر بسپار: همه چیز به همان اندازه خطرناک است که هیچ چیز، می‌تواند واقعاً ترسناک باشد!

ـ با خود بخوان: امروز من می‌کوشم تا به روابطی که پیدا می‌کنم، ایمان داشته باشم و مانند یک برگ پائیزی که به دست باد سپرده شده است به خودم اجازه می‌دهم تا سبک و آرام به پیش رانده شوم!

ـ یادداشت کن: تغییر یعنی، حرکت، حرکت یعنی، اصطکاک!

ـ با خود بخوان: امروز من با خودم با رأفت و شفقت رفتار می‌کنم، از ظاهر تغییر یافته‌ام استقبال می‌کنم و تغییرات فراوانی را که این تغییر با خود به همراه می‌آورد می‌پذیرم!

ـ یادت باشد: برای اینکه چراغی را روشن نگه داریم باید به طور مرتب در آن نفت بریزیم!

ـ بیماری انسان را همانند یک صفحه عکاسی برای مشاهده حساس می‌کند!

ـ هنگام بیماری بخوانید: امروز من سلامتی را در بیماری خود می‌یابم. امروز من تندرستی و خوشی را در هسته بیماری خود پیدا می‌کنم. وضعیتی را که به شکل غیرمنتظره برمن تحمیل شده است، می‌پذیرم. با این حادثه مهم جدید، من بارووری معنوی و رشد بیشتر خود را به دست می‌آورم!

ـ یادمان باشد: ندای مرگ ندای عشق است. مرگ می‌تواند شیرین باشد؛ اگر ما به آن پاسخ مثبت بدهیم و اگر ما آن را به عنوان یکی از أشکال بزرگ ابدی حیات و دگرگونی بپذیریم!

ـ هرصبح با خود نجوا کن: امروز من به خودم اجازه می‌دهم تا به

وسیله کسانی که قبلاً رفته‌اند کمک و راهنمایی شوم؛ درست همان طور که درختان بزرگ از دانه‌های کوچک رشد می‌کنند، شکوفایی کامل من ریشه در چیزی دارد که قبلاً از بین رفته است. من تداوم زندگی را تجلیل می‌کنم؛ من بخشی از یک کل بزرگتر هستم و آن نیز بخشی از من است!

ــ یادت باشد: دوستیِ حقیقی، گیاهی است که آهسته رشد می‌کند و قبل از این که استحقاق گرفتن نام دوستی را پیدا کند، باید در معرض سختی‌ها و ناملایمات قرار بگیرد و در مقابل آنها ایستادگی نماید!

ــ فراموش نکن: درستی مستلزم داشتن صداقت، و صداقت مستلزم داشتن شهامت است!

ــ به‌خاطر بسپار: خورشید غروب می‌کند و ما، نیز، امّا آنها نرفته‌اند و مرگ تنها یک به هم پیوستن است!

ــ هر صبح با خود بخوان: امروز من خوش‌بینی آگاهانه را برمی گزینم. زندگی من مزرعه خداوند است که بذرهای شکوفایی آینده من در آن کشت شده است!

ــ امروز من قلب بی‌پیرایه خود را به حمایت کیهانی وامی‌گذارم و شفا و هدایت را از آن می‌طلبم!

ــ فراموش نکن: چیزهایی که ما را اندوهگین می‌کنند هیچ کدام نمی‌توانند کوچک به شمار بیایند، براساس قوانین ازلی و ابدی تناسب از دست دادن عروسکی توسط یک کودک و از دست دادن تاجی توسط یک پادشاه فجایعی از یک درجه اهمیت هستند!

ــ هرصبح در آستانه خروج از خانه بگویید: امروز من محکم و

استوار روی ارزشمندی خود می‌ایستم. مقام و منزلت من مستحکم و پابرجاست. ایمان من سنگ خارایی است که زندگی خود را روی آن بنا می‌کنم. جرأت خطر کردن دارم و جسارت و شهامتم را به بازی می‌گیرم. من به اندازه کافی بزرگ هستم تا در مقابل چیزهایی که از دست می‌دهم تاب بیاورم و از آنچه به دست می‌آورم، لذت ببرم!

ـ به‌خاطر بسپار: یک چراغ باش، یا یک قایق نجات، یا یک نردبان که با آن به شفای روح کسی کمک کنی!

ـ هرصبح بخوان: من قلبم را با ایمان پرورش می‌دهم. وقتی مشکلات، غم‌ها و رنج‌های مرا احاطه می‌کنند، آگاهانه ایمان را در مقابل ناامیدی برمی‌گزینم!

ـ امروز من موهبت پرانعطاف بخشودن را انتخاب می‌کنم و به آفتاب روح اجازه می‌دهم تا به قلب سایه گرفته من بتابد!

ـ یادت باشد: همه کسانی که شادی می‌کنند برنده هستند؛ پس باید با آنان سهیم شد!

ـ فراموش نکن: وقتی انسان می‌میرد، فصلی از کتاب پاره نمی‌شود، بلکه به زبانی بهتر از قبل برمی‌گردد!

ـ هرصبح درآینه بخوانید: من به روحم اجازه می‌دهم که بدرخشد و به قلبم اجازه می‌دهم که آواز سر دهد!

ـ هر صبح بخوان: در هرلحظه‌ای که خورشید درخشیدن آغاز می‌کند، بی‌تفاوت از اینکه من در معبد ایستاده باشم یا در ایوان یا در دشت سوزان باشم یا در باغی محصور، خداوندگار من به من عشق می‌ورزد!

ـ هر روز نجوا کن: امروز من قلبم را برای پذیرش هرکمکی که به

جانبم می‌آید ـ چه کوچک و چه بزرگ ـ می‌گشایم. امروز من نیروی خدایی را که در همه‌ی امور زندگی‌ام نقش دارد می‌پذیرم و سپاس می‌گویم!

ـ به خاطر بسپار: انسان در هر لحظه‌ای که وجود دارد یا بیشتر رشد می‌کند و یا به سوی عقب برمی‌گردد، به عبارت دیگر انسان همیشه یا کمی بیشتر زندگی می‌کند و یا اندکی می‌میرد!

ـ هر پگاه زمزمه کن: امروز من چیزهای جدید را با آغوش باز می‌پذیرم و به قلب خود اجازه می‌دهم که شادی و ارتباط با دوستان جدید را پیدا کند. دل خود را به دلی تبدیل می‌کنم که گرمابخش روحم باشد، همه جا خانه من است!

ـ یادت باشد: این جهان چیزی نیست جز مدرسه عشق، روابط ما با همسر، فرزند، والدین و دوستانمان، اینها دانشگاه‌هایی هستند که ما می‌خواهیم در آنها بیاموزیم عشق و فداکاری به واقع چه معنایی دارند!

ـ بی شک خداوند ناشنوا نیست، او حتی صدای پای سبزه‌های ظریفی را هم که هنگام راه رفتن یک حشره بر پاهایش زنگ می‌زنند، می‌شنود و در نهایت، آنها در همان وجود کیهان مستغرق شده‌اند!

ـ هرصبح بخوانید: امروز من انتخاب می‌کنم که تغییر را با آغوش باز بپذیرم و قلبم را در برابر موهبت‌های نهفته امّا فراوان آن بگشایم!

ـ هر پگاه نجوا کن: امروز من خودم را متعهد می‌کنم که به طوَر فعال به دنبال منفعت نهفته در مصیبت یا به عبارتی خرد ذاتی هر حادثه‌ای، مهیّا سازم!

ـ امروز من طبیعت دقیق و کنجکاو خود را با آغوش باز می‌پذیرم

و به آن اجازه می‌دهم که از میان مصیبت و سختی مرا با روش‌های مثبت به جلو راهنمایی کند، کنجکاوی من موهبت‌های نهفته در هرتجربه‌ای را جستجو و کشف کند!

ــ در مورد هرکسی که احساس نامطلوبی در شما ایجاد می‌کند، از خود بپرسید: آیا حضور این شخص در زندگیم دلیل سازنده‌ای دارد؟!

ــ فراموش نکن: ما می‌توانیم به غم و اندوه خودمان اجازه دهیم تا از طریق باران شفابخش اشک رها شوند و از میان بروند!

ــ هر صبح بخوان: امروز من احساساتی را که برای آنچه از دست داده‌ام انکار نمی‌کنم و به خودم اجازه می‌دهم که از میان آنها به سوی رشد جدید حرکت کنم!

ــ وقتی من برای مرگ فیزیکی عزیزانم سوگواری می‌کنم، گشوده می‌شوم تا دوباره آنها را در یک ارتباط معنوی دائمی ببینم!

ــ یادت باشد: گریه کردن هم اثرات احساسی دارد و هم فیزیکی؛ پس جلوی گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید!

ــ یادت باشد: همواره مجازی «نه» بگویی، نظرت را تغییر دهی و احساس واقعی‌ات را بیان کنی!

ــ به سراغ زمینه‌های گوناگون زندگیتان بروید و دقت کنید تا دریابید درکدام یک از زمینه‌ها با خودتان صادق نیستید!

ــ یادت باشد: بیش از توانت ایثار نکنی!

ــ فراموش نکن: آنچه دیگران در باره‌ات می‌اندیشند، چندان اهمیتی ندارد!

ــ هرگاه با خود نجوا کنید: امروز دل من جایی برای تازه از راه

رسیده‌ها آماده می‌کند. من که در روح استقرار یافته‌ام قوی، استوار و غریب‌نواز می‌باشم. من بزرگتری هستم که با دلی کودکانه از کودکانی که سر راهم قرار می‌گیرند، استقبال می‌کنم!

ـ هر صبح نجوا کن: امروز من با تواضع و گشودگی، شفاعت معنوی را در امور زمینی خود طلب می‌کنم. من درخواست کمک می‌کنم و وقتی می‌خواهم و طلب می‌کنم کمک‌ها به سراغم می‌آیند!

ـ یادت باشد: اکثر ما تقریباً به همان اندازه مشتاق تغییر کردن هستیم که مشتاق زاده شدن بودیم!

ـ یادداشت کن: زنده ماندن، یعنی دوباره و دوباره به دنیا آمدن!

ـ هر صبح بخوان: امروز من آغاز یک زندگی بهتر را با آغوش باز می‌پذیرم. چنگ زدن به گذشته را رها می‌کنم و دست‌های خود را می‌گشایم تا پذیرای چیزهای تازه باشد، من بذرهای آینده را می‌پذیرم!

ـ یادت باشد: دعاها مستقیماً به بسیاری از تغییرات سخت اشاره دارند که ما به عنوان افراد بشری در معرض آن قرار می‌گیریم!

ـ یادت نره: در هرکجایی که هستی همان جا نقطه ورود است!

ـ وقتی به صدای تنفس خود فکر می‌کنید، وقتی صدای رفت و آمد آن را می‌شنوید، آرامش می‌یابید!

ـ فراموش مکن: نگرانی بسیاری از آدم‌ها از اتفاقاتی است که درآینده قرار است بیفتد، مخصوصاً چیزهایی که کمتر اتفاق می‌افتد!

ـ سعی کنید به حال بیندیشید، آینده راکسی ندیده است!

ـ برای رسیدن به آرامش دو عمل لازم و ضروری است:

۱ـ فکر نکردن به مسایل کوچک!
۲ـ کوچک شمردن تمام مسایل!

ـ تمرین کنید که در وجود مردم و در شرایط گوناگون به دنبال بهترین باشید، با این کار متوجه می‌شوید که این راه ساده و مثبت بودن، مثبت‌بینی را تقویت می‌کند و هردو آنها به آرامش منجر خواهد شد!

ـ به یاد بسپار: سه چیز در زندگی انسان مهم است: اول آن که مهربان باشید. دوم این که مهربان باشید و سوم آن که مهربان باشید!

ـ اگر به هرچیز با دقت و با تمرکز نزدیک شوید، متوجه می‌شوید که در آن لذت و پیچیدگی خاصی نهفته است؛ خوشه انگور، لیوان آب، زمین چمن، یک تکه ابر و... همه اینها در وجود خود زیبایی خاصی دارند که از دیدن آنها لذت می‌برید و می‌توانند شما را به آرامش برسانند!

ـ کامل بودن را برای دیگران بگذارید از همان که هستید راضی باشید، در نتیجه احساس آرامش بیشتری خواهید کرد!

ـ کمال و معرفت روح، زمانی رو به رشد می‌گذارد که احساس کنید نگرانی شما برای دیگران از نگرانی برای خودتان بیشتر است!

ـ یادت نره: آنچه برای خود نگاه می‌داری، از دست می‌دهی و آنچه را می‌بخشی، برای همیشه از دست می‌دهی!

ـ یادت باشد: هنگامی که باور دارید که می‌توانید، پس می‌توانید!

ـ یادت باشد: موفقیت حالتی ذهنی است!

ـ هیچ چیز و هیچ‌کس، مگر خودت، قادر نیست به تو آرامش دهد!

ـ با خود تکرار کن: من «چنین بوده‌ام» نیستم، «چنین خواهم بود» هستم!

ـ یادت باشد: اگر تصور کنی که شکست خورده‌ای، پس شکست خورده‌ای!

ـ اگر تصور کنی که جرأت نداری، پس جرأت نداری!

ـ اگر تصور کنی بازنده خواهی بود، پس بازنده می‌شوی زیرا در دنیای بیرونی، توفیق با اراده‌ی انسان‌ها آغاز می‌شود تماماً تصور ذهنی است!

ـ اگر تصور کنی شأن و مرتبه‌ای نازل داری، پس چنین هستی!

ـ تو برای ارتقا یافتن می‌بایست بلندنظر باشی!

ـ تو باید به خودت اطمینان داشته باشی تا آن که بتوانی جایزه را ببری!

ـ یادت باشد: گاهی عزیزانت را به گونه‌ای غیرمنتظره ببوس!

ـ گاهی دست نوازش بر سر کسی بکشید!

ـ فراموش مکن: جمله «چه قدر عالی شده‌ای»! را از ته دل بیان کن!

ـ به یاد بسپار: پشت خسته‌ای را مالش دهید!

ـ یادت باشد: هنگامی که سرحال نیستی، سوت بزن!

ـ فراموش مکن: گاهی یک کمی ـ به صورت بامزه‌ای ـ خُل باش!

ـ یادت باشد: یک لیوانِ آب بر سر دوستت بریز!

ـ به خاطر بسپار: «صبح بخیر» بگو؛ حتی اگر صبح نباشد!

ـ یادت باشد: گاهی هنگامی که نوبت شما نیست، ظرف‌ها را بشویید!

ـ به‌یاد بسپار: صحبت غیر مودبانه فردی را نشنیده بگیرید!

ـ گاهی با انگشت یک کمی ماست یا خامه به صورت دوستت بمال به خنده‌اش می‌ارزه!

ـ فراموش نکن: آزمایش شجاعت هنگامی انجام می‌گیرد که ما در اقلیت باشیم!

ـ یادت باشد: ترویج مهربانی، بخشش ارزشمندِ زندگی کردن است!

ـ یکی از زیباترین خوبی‌های این زندگی این است که هیچ کس، بدون کوشش صمیمانه برای کمک به دیگری، نمی‌تواند به خودش کمک کند!

ـ یادداشت کن: خوشبختی واقعی یعنی: کسی را دوست داشته باشی ـ کاری که آن را انجام دهی و چیزی که به آن امید داشته باشی!

ـ فراموش نکن: خوشبخت کسانی هستند که می‌توانند ببخشند، بی‌آنکه آن را به خاطر بسپارند، بی‌آنکه فراموش کنند!

ـ یادت باشد: بزرگترین نعمت برای انسان‌ها، شوخ‌طبعی است!

ـ خوب است که به‌خاطر داشته باشیم که ناتوان نیستیم، همیشه کاری هست که می‌توانیم انجام دهیم!

ـ یادت باشد: سرنوشت، «بی‌باکی» را دوست دارد!

ـ فراموش نکن: هریک از ما، فرشتگانی با یک بال هستیم؛ زمانی می‌توانیم پرواز کنیم که به یکدیگر بپیوندیم!

ـ با خودت تکرار کن: من از طوفانها هراسی ندارم، زیرا فرا می‌گیرم که چگونه کشتی خود را هدایت کنم!

ـ به‌خاطر بسپار: برای معلمی قدیمی، کارت تشکر بفرستید!

ـ فراموش مکن: روزتان را با تعریف یک لطیفه یا ماجرایی خنده‌دار آغاز کنید!

ـ یادت باشد: به افسر راهنمایی لبخند بزنید و برایش دست تکان دهید!

ـ به یک لطیفه بی‌مزه بخندید!

ـ فراموش مکن: عبارت «زیبا هستی» را به شریک زندگیتان بگویید!

ـ به‌یاد بسپار: فردی اندوهگین را برسر شوق آورید!

ـ فراموش مکن: شادمانی را به همه جا بپراکنید!

ـ یادت باشد: یادداشتی عاشقانه را برای همسرتان برروی یخچال بچسبانید!

ـ این جمله را برای عزیزانتان تکرار کنید: «دوستت دارم»!

ـ یادت باشد: با حسادت و بدخواهی و کینه برای همیشه خداحافظی کنید!

ـ فراموش مکن: همیشه به عمق مسایل بیندیشید!

ـ در پشیمان شدن از حقایق و وقایع گذشته دلایل منطقی وجود ندارد، زیراگذشته رفته و دیگر وجود ندارد و تنها خاطره آن به‌جا مانده است، وقتی به این باور رسیدید، می‌توانید به آرامش برسید!

ـ منتقل کردن یک احساس بد به یک نفر دیگر، برای شخص فرستنده زیانبارتر است تا گیرنده، به خاطر خودتان هرچه زودتر، حتی در همان لحظه گناهکار را ببخشید!

ـ دیگران را تحسین کنید و مطمئن باشید که بعد ازاین کار احساس خوبی خواهید داشت، احساسی بهتر از آنچه که به مخاطب شما

دست می‌دهد!

ـ به‌یاد بسپار: سرچشمه شهامت، رویارویی با حقیقت است!

ـ مطمئن باش! سرچشمه نیرویت، دیدن مانع و توسل به درون برای برطرف کردن آن است!

ـ یادت باشد: دلاوری در خیال، فضیلت راهبانه است!

ـ هرپگاه با خود بخوانید: من همواره در سرآغاز کشف نکته‌ای فوق‌العاده درباره خویشم!

ـ یادت باشد: ناامیدی با صرف یک شام خوب کاملاً سازگار است. این را به شما قول می‌دهم!

ـ یادت باشد: برای رسیدن به هدفی دیگر یا عملی ساختن رویایی نو، هیچ گاه پیر نیستید!

ـ هرپگاه با خود بخوان: دوست دارم کار بزرگی را به انجام برسانم ولی وظیفه اصلی من این است که کارهای کوچک را چنان که گویی بزرگ هستند، به انجام برسانم!

ـ فقط دو راه برای گذراندن زندگیتان وجود دارد؛ یکی به این شکل که گویی هیچ چیزی معجزه نیست. دیگری به این شکل که گویی هرچیزی یک معجزه است!

ـ آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید چگونه آنها درست در همان لحظه‌ای که هستند، زندگی می‌کنند و لذت می‌برند! وانمود کنید شما هم می‌توانید مثل آنها باشید!

ـ یادت باشد: جایی که عشق فراوان است، همیشه معجزاتی وجود دارد!

ـ فراموش مکن: آنهایی که عمیقاً دوست دارند، هرگز پیر

نـمی‌شوند. آنـهاممکن است از سـالخوردگی بـمیرند، ولی جـوان می‌میرند!

ـ یادت باشد: عشق چیزی است که وقتی از این دنیا مـی‌رَوید، می‌توانید باقی بگذارید. این قدر نیرومند است!

ـ افکار خوش به سر راه دهید تا خیر و خوشی نصیبتان شود، اگر افکار سیاه در دل داشته باشید، جـز سیاه‌روزی بـهره‌ای نـخواهـید داشت، زندگی هرکس بازتاب اندیشه‌ی اوست!

ـ ترس را از دل برانید و به خود تلقین کنید: من با شـعور خـود، قدرت انجام هرکاری را دارم!

ـ به خاطر داشته باشید: قدرت درمان‌کننده و نیروی شفابخش در خود شما است!

ـ از یاد نبرید: ایمان شخص مانند دانه‌ای است که در زمینی کاشته می‌شود و هرکسی آن چه را کاشته، درو می‌کند؛ پس دانه امید در دل بنشانید و آن را با شادی و خـوش‌بینی بـه بـار آوریـد و ثـمره‌اش را بچشید!

ـ یادت باشد: لازمه عشق و دوست داشـتن و در نـهایت کسب موفقیت، خطر کردن است!

ـ به خاطر بسپار: همواره به فرجام خوش کار بنگرید تا به شگفتی، شاهد حل مسایل دشوار زندگی خود باشید!

ـ فرامـوش مکـن: اشـتباهات را وسـیله‌ای بـرای کسب پـیروزی بدانید!

ـ مشکلات را به عنوان مانعی برای کسب مـوفقیت بـه حسـاب نیاورید!

ـ یادت باشد: جستجوی رفاه و بی‌خطری، نیروی حیات را خفه می‌کند!

ـ فراموش نکن: حد نهایی بی‌خطر زیستن و امنیت و رهایی از همه تشویش‌ها، درازکشیدن زیر خروارها خاک است!

ـ یادداشت کن: برندگان امروز، بازندگان دیروزند!

ـ به‌خاطر بسپار: پافشاری یک راز است؛ رازی که فقط انسان‌های موفق از آن آگاهند!

ـ تغییر را بپذیرید! اگر شما تغییر کنید، همه چیز تغییر خواهد کرد!

ـ به خاطر بسپار: شادی به سراغ ما نمی‌آید، ما باید شادی را خود خلق کنیم!

ـ هرروز صبح در آینه بگویید: تو به ابراز خویش نیاز داری. از سلطه‌جویی‌ها، مجادله و رودررویی‌های بی‌ثمر بپرهیز. تو به گفتن حقیقت و اصلاح دروغهایت نیاز داری!

ـ به خاطر داشته باش: گاه رسیدن به درکی جدید نیازمند بحران است و همین بحران به شما اجازه می‌دهد که پندی را وارد زندگی خود کنید!

ـ یادداشت کن: خوشبختی یعنی، درک و پذیرش خود به همان صورتی که اکنون هستی!

ـ شاد بودن، دوست داشتن خویش است به همان صورتی که اکنون هستی. بخشودن گذشته و گشاده‌رویی نسبت به آینده بدون کمترین ترس و واهمه است. شاد بودن، پذیرش خویش، همین جا و همین لحظه است!

ـ فراموش نکن: اگر فکر می‌کنی برای آن که شاد باشی و به خود

عشق بورزی، باید پیش از آنچه اکنون هستی، باشی، شرایط غیر ممکنی را به خود تحمیل می‌کنی!

ـ کاستی‌هایت را بشناس امّا نگذار وجودشان بهانه‌هایی برای دوست نداشتن خود به صورتی که هستی، بشود!

ـ با خود بخوان: با آگاهی از این نکته که بهترین تجلی من، از من ساطع می‌شود، خود را درست به همان صورتی که هستم، می‌پذیرم!

ـ یادت باشد: هنگامی که از خطرکردن به هراسی، دیگر خودت نخواهی بود، در این صورت، زندانی کسی می‌شوی که از تو محافظت کند!

ـ یادت باشد: هرگز واقعاً نمی‌بازی؛ مگر این که از تلاش دست برداری!

ـ یادت باشد: اگر کسی حاضر شود همراهیت کند، چه بهتر! امّا هدف از انتخاب مسیر فردی، همراه شدن با بهترین بخش وجودت است و نه اتکا به نیروی دیگران!

ـ به‌خاطر بسپار: می‌توانی از اشتباهات دیگران بیاموزی، امّا تنها به یاری اشتباهات فردی است که رشد می‌کنی!

ـ هرپگاه آواز سر ده: من همواره آماده خطرکردنم. من همواره آماده فراگیریم. من همواره آماده آزمودن نیرویم هستم و بنابراین نگرانی را کنار می‌نهم و فقط زندگی می‌کنم!

ـ اگر نمی‌خواهی کاری را انجام دهی، فقط یک کلام بگو: نه!

ـ یادت باشد: میزان آسان بودن «نه گفتن»، سنجش خوبی برای میزان آزادی و توان شاد بودن توست!

ـ «نه» بگو و بگذار این «نه» گفتن تو، مسئله طرف مقابل شود!

ـ یادت باشد: در کار و تجارت همه می‌توانند «نه» بگویند؛ شخصی که «آری» می‌گوید از قدرت واقعی برخوردار است!

ـ از همین حالا بگو: آری! جایگاهت را مطالبه کن. خودت را بیاب. پایداری عشق را جشن بگیر. خانواده تشکیل بده. داستان بلند بنویس. بر ضعف‌هایت غلبه کن. نیرویت را رشد بده. خاص بودنت را بیازمای و ارباب جهان خود باش!

ـ پیوسته با خود بخوان: هرصبح، زندگیم را در آغوش می‌گیرم و درمی‌یابم که زندگیم مرا در آغوش گرفته است!

ـ یادت باشد: مشکلاتت را در پاکتی بگذار که ته آن سوراخ باشد!

ـ فراموش مکن: در روزهای ضعف و درماندگی، نیرویت پنهان می‌شود و برای نشان دادن خود، نیاز به ایمان تو دارد!

ـ جستجو کن، تلاش کن، ننشین، و منتظر نمان تا جهان فرصت‌ها را نشانت دهد. جهان تجاهل می‌کند و مقرر شده که اگر دست به کار نشوی، تو را نادیده بگیرد!

ـ یادداشت کن: در این جهان فقط باید از یک چیز بترسی، آن هم «ترس» است!

ـ فراموش نکن: قدرت ما از درون ضعف‌هایمان سر برمی‌کشد!

ـ وقتی با وضعیتی دشوار مواجه می‌شوید، درصدد یافتن راه‌حل باشید، نه راه فرار!

ـ یادت باشد: ارسال نامه، راه مناسبی است برای رفتن به مکانی، بدون حرکت دادن چیزی «جز قلب». چرا معطلی؟ همین حالا قلبت را برای دوستی حرکت بده!

ـ فراموش مکن: آینده به کسانی تعلق دارد که زیبایی رویاهایشان

را باور دارند!

ـ از پیشرفتِ آهسته هراس نداشته باش، از رکود بترس!

ـ شرایط زندگی مانند تشک است؛ وقتی روی آن هستیم احساس راحتی می‌کنیم و وقتی در زیرش قرار می‌گیریم، دچار خفگی می‌شویم!

ـ به‌خاطر داشته باش: با هرچه که داری، در هرکجا که هستی، هرآنچه می‌توانی انجام بده!

ـ آن‌گونه مهر بورزید که گویی هرگز رنجی در پی نخواهد داشت!

ـ به‌خاطر بسپار: با اعتماد راسخ در جهت رویاهایتان گام بردارید. آن‌گونه زندگی کنید که تصورش را داشته‌اید!

ـ یادت باشد: اگر می‌خواهی به مجلس رقص بروی، نباید از لنگی پایت وحشت داشته باشی!

ـ برای دیدن زیبایی پیرامونت، وقت بگذار!

ـ فراموش نکن: زیبایی اگر از تو بگریزد، روحی گرسنه برجای می‌گذارد!

ـ هرروز با خود بخوان: خوبیِ طبیعیِ روح انسانی را ستایش می‌کنم. می‌دانم گل‌ها چه آسان می‌پژمرند. می‌پذیرم که زندگی به سرعت باد می‌گذرد و می‌دانم چگونه تمامی این زیبایی‌ها را اگر برای دیدنشان وقت نگذارم، از دست می‌دهم!

ـ یادت باشد: دو انسان عاشق، پدید آورنده یک ایزدند!

ـ به‌خاطر بسپار: سخنان خداوند را جدی بگیر تا خداوند سخنان تو را جدی بگیرد!

ـ هرپگاه بخوانید: زندگی من ره آورد الهی است. استعدادم،

نیروی محرکه من است و فرصتم، اکنون!

ـ راستگو باش! زیرا بیشترین مشکلات تو از نگفتن حقیقت سرچشمه می‌گیرد!

ـ به‌خاطر داشته باش: هیچ گاه از سر نومیدی تسلیم نشو، تسلی یافتن را بیاموز، امّا مویه نکن!

ـ فراموش نکن: تنها وقتی که خودت هستی، بهترین هستی؛ نه با تقلید از دیگری، نه با دنباله روی از معیارهای دیگری، تنها با تحقق بخشیدن به معیارهای خود!

ـ از موضع عشق بیا! یعنی، بی‌پرده، راستگو، صادق و صمیمی و ساده!

ـ به‌خاطر بسپار: هنگامی که از موضع عشق می‌آیی، اعمالت را از این باور آغاز می‌کنی که تو سزاوار و شایسته‌ای و دیگران خوب هستند!

ـ هرگاه با خود بخوان: هنگامی که به درون می‌نگرم، عشق را می‌یابم؛ در پیرامون خود عشق می‌آفرینم. به هر جا می‌نگرم، نشانه‌های عشق را می‌بینم. به یاد دارم که دوست داشتنی هستم!

ـ یادت باشد: مردم خودپرستند. آنها در جهان خود پیچیده‌اند، به رنج تو توجه ندارند و پیروزی‌ات را جشن نمی‌گیرند. پس به خود نگیر!

ـ به خاطر بسپار: بی‌توجهی، راه و روشِ جهان است. این نه درست است و نه نادرست، نه خوب است و نه بد. فقط چنین است!

ـ یادت باشد: اگر احساس بدی نسبت به خود نداشته باشی، هرگز پیش آمدهای جهان را به خود نمی‌گیری!

ـ فراموش نکن: هرروشِ تو نسبت به جهان، بازتاب حسِ تو نسبت به خودت است!

ـ هرشامگاه بخوان: هراسی از نگریستن به درون خویش ندارم!

ـ فراموش مکن: هنگامی که خودِ را بیابی، تنهایی امتیاز است نه مجازات!

ـ یادت باشد: شاهکارهایت را همواره در تنهایی می‌آفرینی!

ـ به‌یاد بسپار: تنها زمانی که تنها باشی، سکوت و خاموشی صدای درونت را پذیرا هستی!

ـ یادت باشد: در تنهایی، با انرژی که جهان را می‌گرداند تماس می‌یابی!

ـ در خلوت با خود نجوا کن: پاداش خوبی و محبتی را که از خود نشان داده‌ام، در تنهایی می‌یابم. در تنهایی، آسایش می‌یابم. در آنجا در صلح و آرامشم!

ـ اگر برای این لحظه زندگی کنی، در هربخش دیگر زمان زندگی خواهی کرد!

ـ یادت باشد: لحظه، موهبت زندگی است که بال‌هایش را در بخششی شادمانه می‌گشاید!

ـ لحظه، جایی است که در آن زنده‌تر از همیشه هستی!

ـ هرشامگاه با خود بخوان: هیچ دلبستگی به گذشته خود ندارم، گذشته در پس من قرار دارد؛ در ساحلی دوردست!

ـ فراموش مکن: تنهایی جایی است که خداوند با تو سخن می‌گوید و تو خداوند درونت می‌شوی!

ـ گفتنِ عبارت «صبور باش» هیچ سودی ندارد. تنها هنگامی

می‌توانی صبور باشی که احساس کنی در جاده درست قرار داری!

ـ یادداشت کن: پشتکار + شکیبایی = هدف

ـ به‌یاد بسپار: نسبت به همه چیز صبور باش، امّا نسبت به یافتن زندگی خود، بی‌صبر!

ـ با خود تکرار کن: در جستجوی جاده دُرستم. با یافتن آن، تردیدهایم رخت برمی‌بندد. با سفر در آن نیرویم را می‌یابم. جاده، تنها هدف من است. به هرجا رود، با آن می‌روم!

ـ خبری برایت دارم: تنها انسان‌های نیرومند و متعالی پوزش می‌طلبند!

ـ پوزش بخواه و توضیح بده که چگونه آزار دیدی!

ـ یادت باشد: حتی زمانی که رفتار بدی از خود نشان داده‌ای، آدم بدی نیستی!

ـ هرشامگاه با خود بخوان: جهان من با من پُر می‌شود!

ـ فراموش مکن: همیشه وقتی در دیگران به دنبال خوبی می‌گردی، آن را به تو نشان می‌دهند!

ـ بخاطر بسپار: دیگران می‌خواهند کسی به خوب بودن و اندیشمند بودن آنها توجه کند!

ـ دیگران نیاز دارند که کسی آنها را باور داشته باشد، به دنبال خوبی گشتن، همان باور داشتن است!

ـ در دیگران به دنبال خوبی بگرد، به ویژه هنگامی که شخص مورد نظر، مشکل آفرین بوده، مرتکب خطا شده و یا در مرحله آزمایش است. مشکلاتش را نادیده مگیر، امّا به تشویق خوبی ادامه بده!

ـ فراموش نکن: هنگامی که وجه خوب دیگران را بیرون می‌کشی، اغلب متحدی نیرومند، خدمتکاری وفادار و دوستی راستین می‌یابی!

ـ یادت باشد: پاداشِ جستجوی خوبی، «خوبی» است!

ـ هر بامداد بخوان: در خوبی‌هایی که در دیگران کشف می‌کنیم، سُرور و شادی می‌یابیم!

ـ سعی کن «گِله» نکنی، چون هیچکس خواستار شنیدنش نیست!

ـ وقتی پیش دیگران گِلِه می‌کنی، اعصاب آنها را سوهان می‌زنی، می‌خواهند دهانت را ببندند و از پیش چشمانشان دورت کنند!

ـ فراموش مکن: گله‌مندان به کودکان می‌مانند که پیوسته می‌پرسند: هنوز نرسیده‌ایم؟

ـ هر پگاه تکرار کن: مسئولیت زندگیم را بر دوش می‌گیرم، قدرت بهتر کردن همه چیز را در خود دارم. همواره حق انتخاب دارم!

ـ یادت باشد: در این جهان، همان چیزی را می‌گیری که می‌بخشی!

ـ هنگامی که رقابت جویانه رفتار می‌کنی، دیگران می‌خواهند به دلیل تحقیر شدن، تو را شکست بدهند!

ـ بپذیرا در تازه‌ترین اختلاف عقیده‌ای که با کسی داشته‌ای، تو نیز تا اندازه‌ای اشتباه کرده‌ای!

ـ هر صبح تکرار کن: من فقط انسانم، می‌خواهم از آسمان ستاره چینی کنم. اگر پیروز شوم، باز هم فقط انسانم. اگر بلند پرواز شوم، نمی‌توانم بازنده باشم!

ـ یادت باشد: آسیبی که مدفون شد، اغلب به خشمی تبدیل می‌شود که لبه پیکانش به سوی درون است!

ـ احساس خشمگینانه‌ای که از ابرازشان واهمه داری، اندیشه‌های تاریکی می‌شوند که چون طاعون بر زندگیت سایه می‌افکنند!

ـ فراموش مکن: هنگامی که احساست را پنهان نگاه می‌داری، خود را بیشتر در معرض رنج و درد قرار می‌دهی!

ـ به‌خاطر بسپار: من همان چیزی هستم که تجربه می‌کنم و با این حال همیشه آدم خوبی هستم. من همان چیزی هستم که احساس می‌کنم و همواره در قلبم مِهری برای بخشیدن دارم!

ـ به‌یاد داشته باش: اشتباهی که مرتکب می‌شوی تنها می‌تواند همان سرآغاز جدیدی باشد که در جستجویش بوده‌ای!

ـ یادت باشد: احساس خوبی که داری، از احساس خوبی که بخشیده‌ای سرچشمه گرفته است!

ـ به‌یاد بسپار: هنگامی که چیزی به دیگران می‌بخشی، دردت را فراموش می‌کنی!

ـ به‌خاطر بسپار: ستایش، فهم و درک، حمایت و مهرت را ببخش؛ امّا از جایگاه قدرت!

ـ آنچه را که به دیگران می‌بخشی، هدیه‌ای به خویش است!

ـ یادداشت کن: ببخش و رشد کن!

ـ یادت باشد: ما به این جهان آمده‌ایم تا رشد کنیم و به بهترین وجه وجودِ خویش تبدیل شویم!

ـ فراموش مکن: برای رشد کردن باید تور امنیتی را پاره کنی و خطر کردن را به جان بخری!

ـ در می‌یابی که جهانت با اشتباهاتی که مرتکب می‌شوی و مسئولیتشان را برعهده می‌گیری، رشد می‌کند!

ـ به‌خاطر داشته باش: بحث نکن! مجادله بی حاصل است، تو به دنیا نیامده‌ای که همه مردم را متقاعد کنی!

ـ فراموش نکن: نمی‌توانی دیگران را مجبور کنی که تو را دوست داشته باشند!

ـ بخاطر بسپار: با بحث کردن، هرگز نمی‌توان مسئله‌ای را حل کرد، تنها خود را به مرز سرخوردگی می‌رسانی!

ـ با خود زمزمه کن: جایی برای ناسازگاری باقی می‌گذارم، تفاوت میان خود و دیگران را مزه‌مزه می‌کنم و با آن نمی‌ستیزم؛ پیروزی من در این است که خودم باشم!

ـ گوش کردن به سخن دیگران یک هنر است. تو فقط گوش کن، لازم نیست احساس خود را بیان کنی، فقط گوش کن. آیا این کار مشکلی است؟!

ـ به‌خاطر بسپار: با سکوتی یکدلانه، گوش کن. تو را نمی‌کشد، نیازی نیست که موضع خود را اثبات کنی؛ فقط گوش کن. همگان براین گمانند که شنونده خوب، آدم باهوشی است!

ـ یادت باشد: شنونده خوب، اندیشه‌های ناگفته را درک می‌کند، گوش به زنگ چنین اندیشه‌هایی باش!

ـ به‌یاد بسپار: هرگاه کسی به تو می‌گوید، لباس یا رفتارت را دوست دارد، خود را کوچک نکن، این فروتنی نیست!

ـ در پذیرش سپاس‌ها و ستایش‌ها، خوش‌رو باش!

ـ با خود زمزمه کن: در می‌یابم که موضوعاتِ به‌راستی مهم، انگشت شمارند! می‌پذیرم که همه چیز زمانی دارد!

ـ یادت باشد: اگر رشد نکنی، همه چیز تکرارِ گذشته می‌شود!

ـ فراموش مکن: خودی را که ستایشش می‌کنی، شخصیتی است که به آن تبدیل می‌شوی!
ـ یادت باشد: حتی از آدم‌های ابله و کودکان نیز، همواره می‌توان درس‌هایی آموخت!
ـ فراموش مکن: به جای آنکه احساس پُری کنی، رشد خود را احساس کن!
ـ با خود تکرار کن: رنج مثل کودک است. تنها وقتی رشد می‌کند که خوب پرستاری شود!
ـ انتظار رشد داشتن، برای همیشه جوان ماندن است!
ـ هرصبح تکرار کن: هرآنچه را که تازه و نو است در آغوش می‌کشم و بار دیگر خود را می‌یابم!
ـ یادت باشد: تو به اینجا نیامده‌ای که رنج بکشی!
ـ هنگامی که نتوانی مالک اشکهایت باشی، خود را گم می‌کنی!
ـ با خود بخوان: گذشته، سپری شده است. نمی‌توانم آن را بازگردانم!
ـ جهان، نه خوب است و نه بد. جهان، جهان است. تو نیز عملاً می‌توانی خوب یا بد باشی!
ـ خوبی‌ات را گرامی بدار و ساختار شخصیتت را برآن استوار ساز، ضعف‌هایت را نه نادیده بگیر و نه به آنها نفرت بورزا!
ـ هرپگاه بخوان: با پذیرش همه چیز خود را می‌یابم!
ـ جایی را که در آن قرار داری، بشناس. شرایطت را به همان صورتی که هست بپذیر. مسئولیت رسیدن به این‌جا و ماندن در آن را تا زمانی که مانده‌ای، قبول کن!

ـ به یاد بسپار: آنچه را که روی داده، بپذیر. درس‌هایت را بیاموز. برای زیان‌هایی که دیده‌ای، مویه نکن و دست بردار. اندوه، زمان نمی‌شناسد و رنج می‌تواند زندگیت را ببلعد!

ـ یک رنگ باش، زیرا «ریا» نتیجه کوشش برای خشنود ساختن دیگران به ویژه در مواقعی است که می‌ترسی اگر حقیقت را بگویی یا احساس واقعی‌ات را ابراز کنی، «دیگر دوستت نداشته باشند.»

ـ ادب را رعایت کن، امّا در عین‌حال صریح و بی‌پرده باش!

ـ پیوسته با خود بخوان: قصد دارم نقشی از خود در جهان باقی بگذارم؛ براساس نیّاتم عمل می‌کنم. چیزی ندارم که پنهانش کنم!

ـ یادت باشد: تنها توضیح لازم برای کاری که نمی‌خواهی انجام بدهی این است: دلم نمی‌خواهد!

ـ فراموش نکن: کسانی که دوستت دارند، تو را درک می‌کنند. کسانی که دوستت ندارند، تو را درک نمی‌کنند!

ـ هیچ فکر نکن که نظرات دیگران راجع به زندگی تو مهم‌تر از نظرات خودت در باره زندگیت است!

ـ برای آنکه خودت باشی، این دو عبارت را حس کن: دلم می‌خواهد، دلم نمی‌خواهد!

ـ هرگاه در مقابل آینه بخوان: زندگیم را دوست دارم، شیوه دوست داشتن زندگیم را دوست دارم، بهترین را برای خود می‌خواهم!

ـ بخاطر بسپار: بخشش، گام بعدی و آخرین گام است. بخشش، رها کردن آزردگی و رنجش است!

ـ یادت باشد: در ذهنی که سراسر به نفرت آغشته است، هیچ

جای خوبی برای زندگی وجود ندارد!

ـ به یاد داشته باش: هرگاه دیگران را نمی‌بخشی، در نفرت منجمد می‌شوی!

ـ با خود بخوان: صدایم را می‌شنوم و به آن گوش می‌دهم. کلام تجاربم را بر زبان می‌آورم. رویاهایم را بازگو می‌کنم. حقیقتم را با دیگران سهیم می‌شوم!

ـ به‌خاطر بسپار: راه دیوانه شدن آن است که بکوشی همواره و در همه جا دیگران را خشنود سازی!

ـ یادت باشد: زمانی احساس پیروزی می‌کنی که خودت را بپذیری!

ـ چیزی را ببخش که دلت می‌خواهد دریافت کنی، امّا منتظر تلافی نباش. هر انتظاری به سرخوردگی آتی‌ات شکل می‌بخشد!

ـ پیروزیت را در همان جایی می‌یابی که احساسات تند و سوزانت در آن نهفته. بنابراین بیشترین تلاشت را صَرفِ کاری بکن که تو را دلشاد کند!

ـ یادت باشد: اگر دریابی، تنها اگر بتوانی بازنده خوبی باشی، نمی‌توانی برنده شوی!

ـ زمانی که به موفقیتی نایل می‌آیی، در می‌یابی که شکست مانند پیروزی، همواره در پشت در بعدی کمین کرده است!

ـ هرصبح بخوان: هرآنچه را که مرا به این جایگاه رسانده، می‌پذیرم. همواره پذیرای انتقادم. چون قصدم، رشد کردن است!

ـ یادت باشد: اگر رنجش و آزردگی‌ات را پنهان نگاه داری، مِهرت را از یاد می‌بری!

ـ فراموش مکن: بخواه که شنیده شوی و بی‌پرده سخن بگو!

ـ در آینه بخوان: درد و اندوهم را می‌پذیرم تا بتوانم شادی را بشناسم، به نیرویم ایمان دارم تا بتوانم آن را بیابم!

ـ اگر نسبت به احساست، صادق نباشی، نسبت به خود صادق نخواهی بود!

ـ هرچه آرزدگی‌ات را سریعتر ابراز کنی، کاملتر رفع می‌شود!

ـ به یاد بسپار: اگر می‌خواهی زندگیت کامل باشد، باید توان گریستن داشته باشی، زیرا «گریستنِ به موقع» شفابخش است!

ـ به آینه بگو: با خودم روبرو می‌شوم، خود را می‌بینم، خودم را می‌شناسم، از ورود بهترین وجه وجودم به زندگیم استقبال می‌کنم!

ـ یادت باشد: هرگاه به موفقیتی دست می‌یابی، با این حقیقت تلخ و غیر منتظره روبرو می‌شوی که «در رأس بودن» با احساس تنهایی همراه است!

ـ برای رفع نظرتنگی‌هایت هر روز تکرار کن: از خوشبختی دوستانم، دلشادم. سهیم شدن در خوشبختی آنها خوشبختی من است!

ـ چیزی را پیدا کن که بخاطرش سپاسگزار باشی!

ـ یادت باشد: زمانی که تنها روی جنبه‌های منفی تمرکز کنی، دیدن اتفاقات خوب، کمی دشوار است!

ـ بخاطر داشته باش: هنگامی که ترسیده‌ای، در پیرامونت تنها چیزهایی را می‌یابی که تو را می‌ترسانند!

ـ فراموش مکن: هنگامی که آزرده هستی، تنها رنج و نومیدی در پیرامونت می‌بینی!

ـ به‌یاد بسپار: هنگامی که خشمگین هستی، همه جا دسیسه و همه را دشمن می‌بینی!

ـ بخاطر بسپار: جستجوی خوبی، بزرگترین خوبی در جهان است!

ـ هر پگاه بخوانید: سپاسگزارم که موسیقی هست. سپاسگزارم که ستارگان هستند. ممنونم از گل‌ها. بودن، پاداش من است!

ـ یادت باشد: آنچه را که هرگز نمی‌تواند تحقق یابد، رها کن!

ـ به‌یاد بسپار: چنگ زدن به غیر ممکن، سرچشمه بیشتر دردهای توست!

ـ هرصبح با خود بخوانید: دستم را باز می‌کنم و جهان را آزاد می‌سازم. من اینجا هستم؛ من همه آن چیزهایی هستم که نیاز دارم!

ـ سخن هر بامداد: من آماده‌ام. همین لحظه، من می‌توانم من اراده می‌کنم!

ـ فراموش نکن: پذیرش عیب ها، تو را دوست داشتنی می‌کند!

ـ با خود هرشامگاه بخوان: این من هستم با تمامی کاستی هایم؛ امّا خودم را دوست دارم!

ـ حداکثر تلاشت را بکن، امّا قاضی خود باش!

ـ با خود بخوان: رویای بهترین وجه وجودم را همواره در یاد دارم و تا زمانی که به حقیقت نپیوندد، آن را زندگی می‌کنم!

ـ در آینه بگو: من با باد خم می‌شوم. با جریان هوا اوج می‌گیرم. مقاومت می‌کنم، خودم باقی می‌مانم!

ـ فراموش نکن: اندیشه‌ات به اندازه کردارت به زندگیت شکل می‌بخشد!

ـ گوش کن، تأمل کن؛ پاسخی در درون توست، صدایی در درون

توست، گوش کن چه می‌گوید؟ گوش کن و خود را بیاب!
ـ پیوسته تکرار کن: من با معرفتی که در من زنده است، در تماس هستم!
ـ از خود گریزی نیست، تو همه خوبی و همه بدی هستی!
ـ در آینه بگو: تو به همان اندازه خوبی که هستی و اشتباهاتت فراوان است. بیا و خود را بپذیر. هنوز دیر نشده و هنوز فرصتی برای بازی باقی است!
ـ از یاد مبر: همه چیز با «اعتماد به نفس» آغاز می‌شود!
ـ بخاطر بسپار: هرگز کامل نخواهی بود و هیچ یک از افرادی که تصور می‌کردی کاملند، کامل نبوده‌اند. از کامل بودن صرف نظر کن، شاید لازم باشد که خود را دوست بداری. همه چیزت را، حتی زشتی‌هایت را!
ـ اگر تو به خود اعتماد نکنی، پس چه کسی باید به تو اعتماد کند!
ـ فراموش مکن: اعتماد داشته باش که نظرت پسندیده است. احساساتت واقعی است، قضاوتت درست است!
ـ یادت باشد: اعتماد داشته باش که آنچه را که می‌خواهی، به راستی بخواهی و آنچه که تو را شاد می‌کند، به راستی شادت می‌کند!
ـ به‌خاطر بسپار: اعتماد به نفس به معنای آن نیست که تو همواره برحق هستی، صرفاً به تو اجازه می‌دهد که بر تردید خود فایق آیی و اشتباهاتت را تصحیح کنی!
ـ به‌یاد بسپار: اگر نتوانی به سود خود عمل کنی، نمی‌توانی به سود هیچ کس عمل نمایی!
ـ هنگامی که خودت را نمی‌پذیری، در گذشته زندگی می‌کنی!

ـ آرامش ذهنی یعنی، بدانی، دست به عملی زده‌ای که باید می‌زدی!

ـ آرامش ذهنی یعنی، بخشیدن خود در مواقعی که به اندازه‌ای که می‌خواستی، نیرومند نبوده‌ای!

ـ هنگامی که خودت را نمی‌پذیری، همیشه احساس تنهایی می‌کنی!

ـ برای پذیرفتن خویش هرروز این کلمات را بخوانید: تمامی رنجش‌های خود را می‌پذیرم؛ آنچه راکه نمی‌توانم بپذیرم، می‌بخشم!

ـ هرصبح در آینه تکرار کنید: من برای خودم زندگی می‌کنم تا بتوانم شاد باشم!

ـ هرروز بخوانید: به رایگان عشق می‌ورزم و انتظاری از طرف مقابل ندارم!

ـ یادت باشد: کسانی که چاپلوسی تو را می‌کنند، براین باورند که تو تفاوت میان عشق واقعی و تملق را تشخیص نمی‌دهی، به هوش تو اهانت می‌کنند و تو تنها زمانی آنها را باور می‌کنی که احساس امنیت نمی‌کنی!

ـ هنگامی که دوستی را می‌یابی که تو را به خاطر خودت، به خاطر رفتارت، خوش‌طبعی‌ات و شخصیتت دوست دارد. یا چون از حسی که در حضور تو نسبت به تو احساس می‌کند، لذت می‌برد. در این صورت با او صادق باش. این شخص آینه بهترین وجه توست!

ـ پیوسته با خود نجوا کن: سعی نمی‌کنم پذیرفته شوم، دنبال عشق نمی‌روم. تنها چیزی که می‌خواهم این است که خودم باشم و قدر خودم را بدانم!

ـ دقت کن! وقتی احساس خوبی نسبت به خود نداری، تحمل شنیدن بدبختی‌های دوستت آسانتر از شنیدن پیروزی‌هایش است!

ـ به‌خاطر بسپار: راه سرنوشت با کردار نیک هموار می‌شود!

ـ یادت باشد: هیچ گاه افسوس شکست‌هایت را نخور. به پیشروی در مسیرت ادامه بده!

ـ انتظار نتیجه خوب داشته باش. انتظاراتت آن را می‌آفرینند!

ـ با خرد زمزمه کن: من قدرت نجات دادن خود را خواهم داشت!

ـ یادت باشد: هرکس بتواند باعث تلنبار شدن خشم در درونت شود، می‌تواند تو را کنترل کند!

ـ با خود بخوان: آزردگی‌ام بر لبانم است، مهر و محبتم از پی آن می‌آید!

ـ یادت باشد: هیچ دست آوردِ مهم و خلاقی از رقابت با دیگری حاصل نشده است!

ـ اشخاص رقابت‌جو می‌توانند پیروز شوند امّا هرگز تا زمانی که برای دل خود عمل نکنند، رشد نمی‌کنند!

ـ بخاطر بسپار: اشخاص نوآور و آفریننده همواره برای شکستن حصارها بدنام شده‌اند!

ـ زندگی خود را زندگی کن و خطرکردن‌های لازم برای رسیدن به مقصد دلخواه را به جان بخر. انتظار نداشته باش دیگران تو را بفهمند یا تأیید کنند!

ـ هرگز فراموش نکن: تو از حداکثر نیرویت نیز نیرومندتری. تو همیشه بیش از ضعف‌هایت نیرو داری، فقط گاهی این مهم را فراموش می‌کنی!

ـ با خود تکرار کن: من خوب هستم. من تمام خوبی هستم؛ حتی زمانی که احساس می‌کنم کمتر از آنم، همواره بیشترم!

ـ به‌یاد بسپار: نیروی تخیل یکی از قدرتمندترین استعدادهای بشری است. آنچه را که خوب و قابل ستایش است، بدان بسپارید!

ـ یادت باشد: شب‌ها قبل از خواب به مدت پنج دقیقه زندگی خوش و شاد فردایتان را در خاطر مجسم کنید و مابقی کارها را به ضمیر باطن بسپارید!

ـ همیشه به خود تلقین کنید: روز به روز شرایطم بهتر می‌شود!

ـ سند بدبختی خود را با گفتن عبارت‌های یأس‌آور امضاء نکنید که:

«من کارم تمام است؛ همه چیز خود را از دست داده‌ام؛ من واقعاً بدبختم و...» باور کنید این اظهارات فقط به نابودی شما خواهد انجامید!

ـ برای داشتن یک حافظه نیرومند هرروز تکرار کنید: هوش بیکران ضمیر باطن من هرآنچه را که نیاز به دانستن و یادآوری آن داشته باشم، در ذهنم حاضر می‌کند!

ـ همواره خوشبختی را انتخاب کنید. خوشبختی یک عادت است. سعی کنید به این عادت خوب معتاد شوید و پیوسته امیدوار و شادمان باشید!

ـ به‌یاد بسپار: زندگیت تنها جایزه توست، آن را به صورتی سپری کن که ارزش مردن داشته باشد!

ـ اگر از شکست می‌ترسید، فکر موفقیت را به سر راه دهید. اگر از بیماری در هراسید، اندیشه تندرستی کامل را به ذهن بسپارید!

ـ به‌یاد بسپار: به ترس‌هایتان با دقت بنگرید و آنها را در پرتو چراغ عقل و خِرَدِتان روشن نگاه دارید. ترس‌هایتان را بزرگ نکنید و به آنها بخندید. خنده بهترین درمان است!

ـ فراموش نکنید: گذشت عمر، فرار سال‌های خوش عمر نیست بلکه طلیعه خورشید عقل و کمال را نوید می‌دهد!

ـ یادت باشد: به جای آن که به تاریکی لعنت بفرستی، شمع روشن کن!

ـ هرصبح با خود بخوان: من در لحظه زندگی می‌کنم. هرروز زندگیم را از نو آغاز می‌کنم!

ـ خودت را باور کن! زیرا ایمان دیگران به تو، حائز اهمیت است، امّا تنها برای آن است که به تو یادآوری کند که به خود ایمان بیاوری، زیرا ایمان دیگران بدون ایمان تو هیچ معنایی نخواهد داشت!

ـ فراموش مکن: افرادی که جهان را تغییر می‌دهند، صرف‌نظر از هرمسئله‌ای، به خود ایمان دارند!

ـ یادداشت کن: به خود ایمان بیاور، به هدفت ایمان بیاور، حتی زمانی که ایمان نداری!

ـ باید هر لحظه از زندگی را جشن بگیری؛ که زنده‌ای، که هرچند از پا افتاده‌ای، امّا هنوز اینجا هستی، که احساس داری، که بهار را می‌بینی و می‌بویی، که گریستی، که خندیدی، که به یاد می‌آوری، که گل سرخ را می‌بینی، که موسیقی را می‌شنوی، که طعم باران را می‌چشی، که عشق می‌ورزی، که غروب را می‌نگری، که راه می‌روی، که...!

ـ هرصبح بخوان: به خودم ایمان دارم، به استعدادم ایمان دارم!

ـ یادت باشد: تو سزاوار بهترین‌ها هستی!

ـ ایمان به شایستگی‌ات دست دیگران را برای بخشیدن به تو باز می‌گذارد و دروازه جهان را به روی بخشش تو می‌گشاید!

ـ فراموش مکن: سزاواری که بهترین‌های خودت را ببخشی و بهترین‌ها را دریافت کنی!

ـ هرروز تکرار کن: من سزاوار همه خوبی‌هایی هستم که می‌توانم مجسم کنم. سزاوار تمام شادی‌هایی که می‌توانم حمل کنم. سزاوار همراهی دوستان و عشق خویش. من سزاوار همه خوبی‌ها هستم!

ـ با خود نجوا کن: کمال خود را در بی‌کمالی جشن می‌گیرم؛ میان گریه خندیدنم را جشن می‌گیرم؛ لحظه را جشن می‌گیرم؛ بودن را جشن می‌گیرم!

ـ یادت باشد: منشاء هربیماری از روح و فکر آدمی است. هر عارضه جسمی ابتدا در روح مأوا می‌کند و بعد سراغ جسم می‌آید، پس مراقب غذای روحت باش!

ـ به مفهوم ایمان پی ببرید؛ بدانید که ایمان جز اندیشه شما نیست و بنابراین هرچه می‌اندیشید، همان را خلق می‌کنید!

ـ هرگز جمله‌های: «پول ندارم» و یا «امکان ندارد» را به کار نبرید، زیرا ضمیر ناآگاهتان پیام منفی را می‌گیرد و در خود ضبط می‌کند و بر همان اساس تا آخر عمر شما را از هرگونه امکاناتی بی‌بهره می‌سازد!

ـ ترس را از دل برانید و به خود تلقین کنید: من با نیروی شعور خود، قدرت انجام هرکاری را دارم!

ـ یادت باشد: یک تصویر ذهنی به هزار کلمه می‌ارزد. ضمیر نهان هرتصویری راکه شما با ایمان و اعتقاد راسخ بدان می‌دهید، در خود

نگه می‌دارد و آن را متجلی می‌سازد!

ـ فراموش مکن: آنگاه که ظلمت بی پایان سایه گسترده‌اند، نور را بیاد آر!

ـ یادداشت کن: کسی که دیروز و امروزش با هم یکسان باشد، یا معلول است یا مجنون!

ـ فراموش نکن: انسان به ملکوت خداوند راه نیابد، مگر در زندگی دوبار زاده شود!

ـ یادداشت کن: آدمها دریک چیز مشترک هستند؛ متفاوت بودن!

ـ به‌خاطر بسپار: شکست، یا می‌شکنند یا شکسته می‌شود؛ بستگی به شما دارد!

ـ یادت باشد: خداوند، بهترین رفیق است!

ـ بخاطر بسپار: لبخند، لطیف ترین و ساکت ترین سخن است برای آن که بگویی؛ «دوستت دارم.»

ـ هرگز از یاد نبرید که قلب حق‌شناس از مواهب طبیعت بهره فراوان‌تری می‌برد!

ـ درحالی‌که به شکوه و عظمت کائنات می‌اندیشید، امواجی از خوشبختی و امید و خوش‌بینی به اعماق ضمیر خود روانه سازید!

ـ هرآن چه به ضمیر خود فرمان دهید، همان را اجرا خواهد کرد. هرگز یأس و بدبختی و غم و اندوه به دل راه ندهید!

ـ مراقب افکار خود باشید. هرفکری به عنوان یک حقیقت از جانب شما پذیرفته شود، مستقیماً به قسمت مغز باطنی فرستاده خواهد شد، آنگاه بصورت ناگهانی جلوه نمایی خواهد کرد!

ـ فراموش نکنید: با ارسال آرزوهای بدیع به ضمیر خود خواهید

توانست بار دیگر از خود، انسانی نو بسازید!

ـ یادت باشد: سالم بودن امری کاملاً طبیعی است و بیمار بودن غیر طبیعی!

ـ فراموش مکن: اعتماد به نفس به معنای آن نیست که تو کمال یافته‌ای، بلکه بدان معناست که با تمام وجود می‌خواهی انسان باشی!

ـ به‌یاد بسپار: تحقق تمام نیت‌های خوب تو، نیاز به اعتماد تو دارند تا آنها را پر انرژی و عملی سازند!

ـ می‌توانی به هرآنچه بخواهی شک کنی، امّا برای لحظه‌ای به خود اعتماد کن و زندگیت را با آن سرشار کن!

ـ با خود نجوا کن: من همان جایی هستم که خود را در آن قرار داده‌ام. می‌توانم از آنجا حرکت کنم. می‌توانم همان جا بمانم. به تنها چیزی که نیاز دارم، شناخت راه دل و پیروی از آن است!

ـ بخشی از گذشته‌ات همواره با تو در گفتگوست. از رویای معصومت بیدار شو و سرگذشت خود را به یاد آور. آغوش خود را به روی گذشته‌ات بگشا!

ـ یادت باشد: دیگران را آزاد بگذار، آزاد در پذیرفتن تو؛ آزاد در روی گردانیدن از تو!

ـ برای رهایی از گذشته با خود بخوان: من بازتابی از خاطراتم هستم. من جهانِ در حالِ گذار هستم. من جهانی هستم که در شرف زاده شدن است!

ـ کودک رویاهایت باش. برای یکدلی ارزش قائل شو. با نور بازی کن!

ـ هنگامی که «بهانه» می‌آوری، لحن صدا و وضعیت بدنی خود را تغییر می‌دهی، سخت می‌کوشی تا دیگران را متقاعد کنی که چیزی را که خود می‌دانند دروغ است، باور کنند!

ـ هرگاه رنجش و آزردگی را در درونت نگاه داری، تبدیل به خشم می‌شود و تو را مجبور می‌سازد که نقش قربانی را ایفا کنی!

ـ هرروز صبح صادقانه با خود نجوا کن: آزردگی و رَنجِشَم را آزاد می‌سازم. اجازه می‌دهم گذشته از وجودم رَخت بربندد. من اینجا هستم. درد از وجودم رخت بربسته است!

ـ فراموش نکن: تو خود مسئول رنج‌هایت هستی!

از این پس، تو خود مسئول شاد زیستنت هستی!

ـ هرشامگاه با خود بخوان: من مسئول تمامی امور زندگیم هستم. من مسئول هرآنچه بوده‌ام، هستم. من مسئول هرآنچه بشوم، هستم!

ـ بخاطربسپار: حفظ دروغ، نیازبه انرژی داردوترس ازبرملاشدن آن تولید اضطراب می‌کند و پوشاندنش تلف کردن وقت است!

ـ به‌یاد بسپار: هنگامی که خاطره‌ای خاکستری باز می‌گردد، اندوه عشق از دست رفته، رسوایی و ننگ و... راه نَفَسَت را می‌بندد، امّا بدان که چون آسیب به‌گذشته تعلق دارد، رنجش حاصل از آن نیز بزودی سرد می‌شود!

ـ فراموش مکن: احساس دردناک یا خاطره‌اش را سرکوب نکن، اگر اجازه دهی بدون مقاومت بگذرد، سپری می‌شود!

ـ وقتی از خاطره‌ای خاکستری رنج می‌بری با خود بخوان: اجازه می‌دهم گذشته از نو به نمایش درآید امّا در آن زندگی نمی‌کنم. هرآنچه بوده‌ام و هرآنچه بوده را می‌پذیرم!

ـ یادت باشد: بیشتر دشوارهایی که با آنها دست و پنجه نرم می‌کنی در صورتی که راستگو باشی، قابل اجتنابند!

ـ هرشامگاه تکرار کن: آشکارا و آزادانه اشتباهاتم را می‌پذیرم. انتظار ندارم، کامل باشم. از هرچیز و هرکس درس می‌گیرم و بدون شرمندگی آنها را تصحیح می‌کنم!

ـ بیاموز که رنجش خود را بی‌درنگ و در لحظه‌ای که شکل می‌گیرد، ابراز کنی. هرگز اجازه نده رَنجِشَت طولانی گردد!

ـ فراموش نکن: ابراز نکردن رنجش، راهی است برای مُردن عشق!

ـ هنگامی که آزرده می‌شوی، با خود بگو: آزردگی‌ام را در زمانی که آزرده می‌شوم، نشان می‌دهم تا بتوانم عشق را در بقیه ساعات احساس کنم!

ـ یادت باشد: احساساتی راکه ابراز نمی‌کنی، افسار زندگیت را به دست می‌گیرند!

ـ یادت باشد: حقیقت تلخی که به زبان آید، بهتر از زندگی ناشادی است که در خاموشی سپری شود. پس آن را بر زبان آور!

ـ هرپگاه نجوا کن: آغوشم را به روی رمز و رازهای زندگی می‌گشایم و با این عمل دیگر راز و رمزی نمی‌یابم. آغوشم را به روی درد زندگی می‌گشایم و با این عمل به لذت می‌رسم!

ـ شادترین افراد، بازیگوشی خود را درکارشان حفظ می‌کنند، زیرا کارشان تجلی بهترین وجه وجودی‌شان است!

ـ یادت باشد: گم کردن راه پس از غلبه بر ترس، همواره گامی مثبت است!

ـ فراموش مکن: گم شدن شاهد وگواه به خطا رفتن توست و تو را

به تصحیح اشتباهاتت برمی‌انگیزاند!

ـ از اشتباه نهراس؛ تو می‌توانی از اشتباهاتت چیزی بیاموزی!

ـ یادت باشد: بزرگترین پیروزی‌هایت به یاری اشتباهاتت تکامل می‌یابند!

ـ به‌یاد بسپار: آن کس که بسیار دارد، ثروتمند نیست؛ آن کسی که بسیار می‌بخشد، ثروتمند است!

ـ بخاطر بسپار: هر دوست، نمایشگر دنیای درون ماست!

ـ فراموش نکن: در بخشیدن است که دریافت می‌کنیم!

ـ این مطلب را بخاطر بسپار: بچه‌ها عشق را این‌گونه هجی می‌کنند: «ز ـ م ـ ا ـ ن»

ـ به‌یاد بسپار: تحصیل، آماده شدن برای زندگی نیست، تحصیل، خود زندگی است!

ـ نگاه کن: شاید آنها ستارگان نباشند، بلکه به بیان دقیق‌تر، روزهایی در آسمانند که عشق گذشتگانمان از آنها سرازیر است و برما نور می‌پاشند که به ما بفهمانند که شاد هستند و ما باید شاد باشیم!

ـ به‌خاطر بسپار: مهربانی یگانه زبانی است که لال‌ها می‌توانند با آن سخن بگویند و ناشنوایان آن را بشنوند و بفهمند!

ـ یادت باشد: اگر درهای ادراک پاکیزه بود، هرچیزی همان‌گونه به نظر می‌رسید که بود؛ یعنی، ابدی!

ـ یادت نره: همه توفیق‌های بزرگ به زمان نیاز دارد!

ـ دقت کن! علف هرز چیزی نیست به جز گُلی که کسی دوستش ندارد!

ـ برای این که واقع‌بین باشید، باید معجزات را باور کنید!

ـ ضمیر هرفرد قادر است هرمشکلی را حل نماید. قبل از خواب به خود تلقین کنید: «من می‌خواهم ساعت شش صبح از خواب بیدار شوم.» در نهایت شگفتی سر ساعت از خواب بیدار می‌شوید!

ـ به‌یاد بسپار: هر ایده‌ای در سر داشته باشید، در صورت ایمان شاهد تحقق آن خواهید شد!

ـ هنگامی که برای مخالفان خود دعا می‌کنید یقین داشته باشید که نمونه‌های منفی موجود در ضمیر او در اثر گرایش باطنی شما از بین خواهند رفت!

ـ اگر تصور کنی با فریاد کشیدن، اذهان دیگران را نسبت به خود تغییر داده‌ای، فقط خود راگول می‌زنی، چراکه آنها را فقط ترسانده‌ای و اعتماد به نفس خود را تضعیف کرده‌ای!

ـ اگر نخواهی مسئولیت اعمالت را بپذیری، هرچیزی هراندازه بی اهمیت و مسخره می‌تواند بهانه خوبی باشد!

ـ با خود بخوان: زندگی‌ام پاسخ است، من در جستجوی تعریف پرسشم!

ـ یادت باشد: انتظاری که از شکست می‌رود، شکست است!

ـ هنگامی که انتظار داری بازنده شوی، به دنبال شکارِ علائم باخت می‌گردی و با آنها به عنوان شواهدی برای بازندگی‌ات واکنش نشان می‌دهی و در این میان «پیروزی» از کنار گوشِ تو می‌گذرد!

ـ اگر انتظار نداشته باشی، آدم‌های خوددار، سرخورده‌ات نمی‌کنند!

ـ هرچیز معنایی دارد امّا تنها خوبی است که معنای درستی به آن می‌بخشد!

ـ فراموش نکن: حقیقت تو، میان تجربه و یادهایت نهفته است!

ـ به ارزش خویش ایمان داشته باش و به اساس آن عمل کن!

ـ به‌یاد بسپار: مسئولیت فتح و فاجعه، هردو را بپذیر!

ـ فرار نکن! نترس! با موقعیت روبرو شو. فقط ایمان داشته باش که می‌توانی از عهده آن برآیی!

ـ هنگام بُروزِ مشکل، به رفع آن بپرداز. بهترین زمان، هم اکنون است و بهترین فرد، خود تو!

ـ آدم مضطرب همواره موضوعی برای نگرانی می‌یابد!

ـ یادت باشد: اگر سرچشمه اضطراب را بشناسی، راه پایان بخشیدن به آن را بلدی!

ـ برای رفع اضطراب، نیرویت را به یاد آور؛ بخواه که خواسته‌هایت از ترس‌هایت مهمتر است. با تردید به خود به ترست قدرت می‌بخشی. ترست را حس کن و آنچه لازم است انجام بده!

ـ هرصبح بخوان: ترسم به من کمک می‌کند که نیرویم را متمرکز کنم. با ایمان به خود، ترسم را شکست می‌دهم!

ـ یادت باشد: شجاعت، مقاومت در برابر ترس و احاطه برآن است؛ نه فقدان ترس!

ـ یادت باشد: روزهایی که در آن دست‌کم یک بار حرکت موزون رقص را انجام نداده‌ایم، باید از دست رفته بدانیم!

ـ فراموش نکن: ما بعضی از درس‌های زندگی خود را در آرامش می‌آموزیم و بعضی دیگر را در طوفان!

ـ یک روز شادمانی، صدها روز غصه را از میان می‌برد؛ امتحان کنید!

ـ شاید باور نکنی! گاهی خوردن لگدی از پشت، برداشتن قدمی به پیش است!

ـ فراموش مکن: ما قادر نیستیم مسیر باد را تغییر دهیم ولی می‌توانیم بادبان‌ها را در مسیر آن تنظیم کنیم!

ـ به خاطر بسپار: هیچ‌گاه به پشت سر نگاه نکن، مگر آن که بخواهی به آن سمت بروی!

ـ یادت باشد: قرار نیست در زندگی از چیزی بترسیم. هرچیزی برای آن است که دَرکَش کنیم!

ـ این جمله را بخاطر بسپار: آنچه کرم ابریشم آن را پایان دنیا می‌پندارد، در نظر پروانه آغاز زندگی است!

ـ نام حقیقی «اشتباه» در زندگی «درس‌های شگرف» است!

ـ رویاها تجدید شدنی است؛ مهم نیست سن و شرایط ما چیست. هنوز توانایی‌های دست نخورده‌ای در درون ما وجود دارند و زیبایی تازه‌ای در انتظار ظهور است!

ـ به رویاهای خود سخت بچسبید، اگر چه رویاها از بین بروند، زندگی، پرنده‌ی بال و پر شکسته‌ای است که نمی‌تواند پرواز کند!

ـ در درونت جزیره‌ای از سلامتی عقل وجود دارد که همان خودِ برتر توست؛ مایه قدرت و ذخیره‌ی نیروی برتر توست؛ تنها زمانی آن را می‌یابی که به خویش ایمان داشته باشی!

ـ مِهر ورزیدن به خود و راستگویی، خودِ برترِ خویش بودن است!

ـ یادت باشد: اگر حقیقت را نگویی، خودِ بَرتَرت از تو می‌گریزد!

ـ به‌یاد بسپار: خود برترت، جملات را با کلمات: دوستت دارم، می‌فهمم، می‌پذیرم، می‌بخشم و اعتماد می‌کنم، آغاز می‌کند و با

بخشش تعریف می‌شود!

ـ فراموش مکن: یار و یاور خودِ برترت باش و دوست جهان شو!

ـ یادت باشد: تا زمانی که به فردا امیدواری، اقتدار از آن توست!

ـ از مخالفت نهراس، چراکه بالها در جهت خلاف باد به پرواز در می‌آیند!

ـ گاهی حتی نگاه کوتاهی به طبیعت، فشار زندگی روزمره را در وجود شما از بین می‌برد، داشتن یک گلدان در خانه یا در محل کار، باغی خیالی را در ذهن شما تداعی می‌کند!

ـ یادداشت کنید: گاهی نادانی خود را بپذیرید!

ـ هرچه زندگی و کارتان پیچیده‌تر باشد، فشار روانی بیشتری خواهید داشت. به دنبال راه ساده‌تر برای زندگی باشید، متوجه می‌شوید که مسائل، ساده خواهند گذشت!

ـ به‌یاد بسپارید: تنها با چند دقیقه قدم زدن در یک پارک، حتی در مرکز شهر، فشار روانی شما تخلیه شده و آرامش به شما باز می‌گردد!

ـ یادت باشد: بردن، همه چیز نیست، امّا تلاش برای بردن چرا!

ـ فراموش نکن: قطاری که از ریل خارج شده، ممکن است آزاد باشد، امّا راه به جایی نخواهد برد!

ـ این نه شرایط و اوضاع بلکه عکس العمل شما به شرایط و اوضاع است که در نهایت موفقیت یا شکست شما را رقم می‌زند!

ـ یادت باشد: فشردن یک توپ کوچک، تنشهای عصبی‌ای را که در انگشتان و دستهای شما متمرکز شده‌اند، خالی می‌کند!

ـ معاشرت و برخورد با افرادی که هیجانی، یکدنده و اهل رقابت هستند را بپرهیز!

ـ باور کن! عقل سلیم هیچ رابطه‌ای با تحصیلات رسمی ندارد!

ـ یادت باشد، برندگان هرگز تسلیم نمی‌شوند و کسی که تسلیم شد، هرگز برنده نمی‌شود!

ـ فراموش نکن: تنها نادانها و مردگان تغییر عقیده نمی‌دهند!

ـ می‌دانید خردمندترین و شادترین افراد چه کسانی هستند؟ آنها که تفریحات ساده دارند!

ـ باور کن! بالشی نرمتر از وجدان پاک وجود ندارد!

ـ تنها در آبهای آرام است که عکس اشیاء قابل رویت است و تنها در ذهن آرام است که می‌توانید انعکاس دنیا را تماشا کنید!

ـ یادت باشد: بهترین راه برای فرار از مسایل، حل‌کردن آنهاست!

ـ به این جمله فکر کن! اگر قلوه‌سنگ‌های تهِ جوی نبود، ترنّم زیبای آب را چگونه می‌شنوی!

ـ یادداشت کنید: از ماهی بیاموزید، زیرا اگر ماهی، دهانش را بسته نگهدارد، گرفتار نمی‌شود!

ـ خوشبختی، رسیدن به خواسته نیست؛ خوشبختی، حفظ و دانستن ارزش آن چیزهایی است که در اختیار دارید!

ـ به‌خاطر بسپار: سوپاپ دیگ زودپَز باعث جلوگیری از انفجار می‌شود؛ لبخند نیز با دیگِ وجود ما چنین می‌کند!

ـ یادت باشد: صادق بودن، مثل حامله بودن است. یا حامله هستید یا نیستید، یا صادق هستید یا نیستید، حالت میانه‌ای وجود ندارد

ـ آنجا و آنچه که هستی، افکار و باورهایت رقم زده‌اند. افکار و باورهایت را تغییر بده تا آنجا و آنچه که هستی، تغییر دهی!

ـ سعی کنید مسایل جدی زندگی را با نگاهی کودکانه بنگرید، آن وقت متوجه می‌شوید که مسایل آن قدر هم جدی نیستند!

ـ دیگران شاید بتوانند موقتاً راه تو را سد کنند، امّا تنها این تویی که می‌توانی خود را برای همیشه متوقف نگه داری!

ـ علیرغم چیزی که درکودکی آموخته‌اید، لازم نیست هرکاری که انجام می‌دهید با موفقیت همراه باشد، بعضی‌ها با چشم پوشی از موفقیت، آرامش خود را حفظ می‌کنند!

ـ فراموش نکن: یکی از تأثیرات بی نظیر حرف زدن از آرامش، ایجاد آرامش است!

ـ یادت باشد: بذر شکست یا ابزار زندگی، هر دو در دستان تو جای دارند!

ـ ممکن است موقتاً کوتاه بیایید، امّا هرگز تسلیم نشوید!

ـ فراموش نکن: ما تنها تا بدانجا آزاد هستیم که انتخاب کنیم؛ بعد از آن، انتخاب‌هایمان، ما را کنترل خواهند کرد!

ـ به‌خاطر بسپار: هرگز نمی‌توانید در حالی که دستهایتان را در جیب خود کرده‌اید، از نردبان موفقیت و پیروزی بالا بروید!

ـ فراموش مکن: کار و تلاش، بنیان هر تجارت، اساس هر خوبی و منشأ هر نبوغ است!

ـ فکر نکنید که فقط و فقط باید کارهای سخت انجام دهید. اگر نگاهتان را نسبت به انجام کار عوض کنید، جدی‌ترین کارها هم مثل یک شوخی به نظر می‌رسد!

ـ به خاطر بسپار: خشم، حسادت، کینه و انتقام، میدانهای مین ما در زندگی هستند!

ـ هرگز کنجکاویتان را از دست ندهید، زیرا کنجکاوی، ذهن شما را شاداب نگه می‌دارد!

ـ به‌یاد بسپار: اگر کسی به رویتان سنگی پرتاب کرد، با او مشاجره نکنید؛ آنقدر از او فاصله بگیرید که سنگ به شما نرسد!

ـ به‌خاطر داشته باش: با این کلمه «نتوانستن» چه می‌کنید. فقط با پاک‌کن «ن» آن را پاک کنید، چه می‌خوانید؟ این رمز پیروزی شماست!

ـ مطمئن باشید، کسی مشتاق شنیدن مشکلات شما نیست!

ـ یک مطلب یادت نره: در بلند مدت، همه مرده‌اند!

ـ تبسم کنید. تبسم کنید. باور کنید «تبسم» به شما اطمینان خاطر می‌دهد!

ـ یادت باشد: تحمل مشکلات «پسر» را «مرد» می‌کند!

ـ شما با شکست خوردن به انتها نمی‌رسید، وقتی به انتها می‌رسید که تسلیم شوید!

ـ سعی کنید، بد نبینید، بد نشنوید، بد نگویید و بالاخره، بد نیندیشید!

ـ به این جمله فکر کن! اگر زخمی در بدن داشته باشید، مگسها آن را پیدا می‌کنند!

ـ اگر می‌خواهید دشمنتان را ناراحت کنید، سکوت کنید و او را تنها بگذارید!

ـ سعی کن! به سرعت عذرخواهی کنی و به کندی عصبانی شوی!

ـ می‌دانید واقع‌بین کیست؟ نیمی از آنچه را که می‌بیند، باور می‌کند، امّا آنچه را که می‌شنود، نمی‌پذیرد!

ـ همیشه روز در پیش، به نظر بلندتر از سالی که گذشت، می‌رسد!

ـ یادداشت کنید: می‌دانید یکی از نعمتهایی که خداوند به ما هدیه نموده، چیست؟ فراموش کردن!

ـ به‌یاد بسپارید: مواظب باش! تنها چیزی که بدون تلاش، بدست می‌آوریم، سالخوردگی است!

ـ منابع طبیعی و درونی انسان، برخلاف منابع طبیعی زمین، تنها هنگامی خشک خواهد شد که هرگز از آنها استفاده نشود!

ـ هنگامی که ورودی به ذهنمان را تغییر می‌دهیم، می‌توانیم خروجی متفاوت و در نتیجه زندگی متفاوتی داشته باشیم!

ـ یادت باشد: یک دوست شاد، شمعی است در محفل یاران!

ـ به‌یاد بسپار: برای آنان که مصمم و راسخند، فرصت همواره وجود خواهد داشت!

ـ یادداشت کنید: به خوب، نه بگویید! تا خوبترین نصیبتان شود!

ـ موفقیت آن است که از آنچه سهم توست، نهایت استفاده را ببری!

ـ به منظور نیل به موفقیت، می‌بایست به آنچه که می‌کنی، آگاه باشی، به آن عشق بورزی و مهمتر از همه، به آن ایمان داشته باشی!

ـ فرق میان عادی و فوق العاده، در همان پیشوند «فوق» است!

ـ شاد کردن دلها چندان دشوار نیست. یک نوازش کوچک، کلمه یا عبارتی ساده، براستی که هر یک به تنهایی، کافی است تا روح لطیف آدمی را شاد کند!

ـ بخاطر بسپارید: یکایک افکاری که در مغزتان جاری می‌شود، بر شما تأثیرگذار هستند!

ـ چنانچه از شکست بهراسی، هرگز دست به هیچ کاری نخواهی زد!

ـ مثبت اندیشی آن است که، جابجا کردن کوهها را ممکن بدانی!

ـ به‌خاطر بسپارید: چنانچه سرمشق و الگو باشی، نیاز نخواهی داشت برای دیگران قوانین زیادی وضع کنی!

ـ فراموش مکن: اگر شما یک سکه داشته باشید و من هم یک سکه، و سکه هایمان را با هم مبادله کنیم، باز هم هر کدام یک سکه خواهیم داشت؛ امّا اگر شما یک ایده داشته باشید و من هم یک ایده، و آنها را با هم مبادله کنیم، هر کدام دارای دو ایده خواهیم شد!

ـ یادت باشد: بی نظمی، مخالف آرامش است. نظم، فضای آرامی را برای شما مهیا می‌کند و در آن احساس آرامش می‌کنید!

ـ ببینید چه چیزی در زندگی شما مهم است؛ پول، مقام، روابط، و بر اساس آن زندگی را الویت بندی کنید. پس از آن دیگر در انجام کارهای روزانه، نگران چیزهای بی اهمیت نخواهید بود!

ـ یادت باشد: روابط، خاکهای حاصلخیزی هستند که تمامی پیشرفتها و موفقیتهای زندگی، از آنها می‌رویند و رشد می‌کنند!

ـ فکر کن! چه روزهای شیرینی بود، تنها اگر زن و شوهرها درک می‌کردند که هر دو در یک صف، برای هم و نه در مقابل هم، ایستاده‌اند!

ـ نیکی، آن نیست که ثروت خود را با دیگران قسمت کنی؛ بلکه آن است که غنای درونی انسانها را بر خود آنان، آشکار کنی!

ـ گاهی قدر خود را بلندتر از آنچه که هستید، تصور کنید!

ـ خوب توجه کنید! تابه حال دیده‌اید که کشتی گیران و وزنه

برداران، قبل از انجام مسابقه، «به عمق وجود خود» می‌روند و لحظه‌ای انگار در این دنیا نیستند. شما هم گاهی این گونه عمل کنید!

ـ فراموش نکن: در زندگی همه چیز یافت می‌شود؛ به این شرط که با اشتیاق به آن نزدیک شوید. بدانید که زندگی، تولید کننده و تکمیل کننده‌ی همه‌ی کاستی هاست!

ـ وقتی کسی برای انجام کاری، مهلتی برای شما تعیین می‌کند، زود آن را به عنوان فرصتی برای خود تعبیر کنید!

ـ تنها بودن، هیچ امتیازی ندارد. وقتی مشکلاتتان را با کسانی که به شما نزدیکترند، در میان می‌گذارید، از سنگینی و فشار آنها کم می‌شود. دوست یعنی، کسی که در چنین لحظه هایی، به درد آدم بخورد!

ـ یادت باشد: کردار خوب، از نیت خوب بهتر است!

ـ فراموش مکن: همواره اندیشه و قلمی از طلا داشته باشید!

ـ به‌یاد بسپار: وقتی بدترینها را پذیرفته‌ایم، چیزی برای از دست دادن نداریم. نتیجه: آرامش ذهنی!

ـ یادداشت کن: دلی فراخ داشته باش و موفق شو، دلی کوچک داشته باش و شکست بخور!

ـ یادت باشد: این میل شماست! می توانید امشب دست از پا خطا کنید و فردا تأسف آن را بخورید!

ـ برای شاد بودن، به آنچه دارید، بیندیشید و پیوسته بگویید: شُکر، شُکر، شُکر!

ـ نمی‌توانید مانع از آن شوید که پرندگان اندوه، بر بالای سرتان به پرواز در نیایند، امّا می توانید نگذارید که در میان موهایتان، لانه کنند!

ـ به‌یاد بسپار: طبیعت، چهره‌ی شما را شکل داده، امّا حالت آن به شما بستگی دارد!

ـ شکست در نهایت، فرصتی برای دوباره شروع کردن است!

ـ یادت باشد: یک چاقو به بدن، جراحت می‌زند، امّا یک زبان تند، به روح و روان!

ـ به‌یاد بسپار: خنده، نوع دیگر نیایش است!

ـ فراموش نکن: از آن جهت که شاد هستیم، نمی‌خندیم؛ چون می‌خندیم، شاد هستیم!

ـ «مسئله‌ای» داشتن، نشانه‌ی زندگی است، زیرا فقط مردگان، مسئله‌ای ندارند!

ـ فراموش مکن: خنده، در حکم آفتاب در منزل است!

ـ انسان، تنها موجودی است که از موهبت خندیدن برخوردار است!

ـ هرگز از سایه‌ها نترسید. معنای سایه این است که نوری در نزدیکی می‌درخشد!

ـ تا چیزی را متفاوت نبینید، نمی‌توانید کار متفاوتی انجام دهید!

ـ فراموش نکن: اشتباه، بهترین آموزگار است، ولی فقط برای یک بار!

ـ وقتی نگرانی‌هایتان زیاد می‌شود؛ وقتی مشکلات، شما را از پا می‌اندازد؛ کار خود را کنار بگذارید و به سرعت شروع کنید به قدم زدن!

ـ یادت باشد: دیدن جنبه‌های مثبت هر چیز و خوش بودن در زندگی، کار راحتی نیست، امّا اگر زحمت جستجو را به خود بدهید،

خلاقیت شما به کار می‌افتد و آنها را مشخص خواهد کرد!

ـ شاید بهترین بخش از زندگانی، آن لحظه‌ی بی زمان، بی نام و نشان و فراموش شده‌ای باشد که در آن، عمل تو برخاسته از محبت و عشقی ژرف باشد!

ـ همواره بدان که شکست، یک واقعه و رویداد است، نه هویت تو!

ـ فراموش نکن: خوشبختی این نیست که «که» هستی یا «چه» داری، خوشبختی صرفاً آن چیزی است که در فکر تو می‌گذرد!

ـ چرا بار پشیمانی و بدخواهی را بدوش می‌کشید؟ با چیزهایی که از آنها می‌گریزند، آشتی کنید تا به آرامش برسید!

ـ به‌یاد بسپار: اگر سکوت را نه به عنوان نبودن صدا، بلکه به عنوان لحظه‌ی آرامش و صلح و صفا در نظر بگیرید، بزودی این حالت زیبا را تحسین خواهید کرد!

ـ یادت باشد: با مگس کش، مگس را از روی پیشانی دوستتان دور نکنید!

ـ راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است. دمای مناسب، صندلی راحت، لباس راحت، این چیزها را جدی بگیرید!

ـ یادت باشد: تبسم، یک زبان همگانی است که مردم سراسر دنیا، آن را درک می‌کنند!

ـ گوش دادن را بیاموزید. گاه، دق الباب بخت، صدای خفیفی دارد!

ـ بدبین می‌گوید: «شب فرا رسیده است». خوشبین می‌گوید: «صبح در راه است.»

ـ به‌خاطر بسپار: شکست نخوردن، موفقیت نیست. موفقیت حقیقی یعنی، بعد از هر شکست، دوباره برخیزی!

ـ اگر بعد از هر شکست و ناکامی، باز هم احساس شجاعت کردید، مطمئن باشید که همه چیز را از دست نداده‌اید

ـ یادمون باشد: هر چه بیشتر تلاش کنیم، بخت و اقبالمان بیشتر می‌شود!

ـ به‌خاطر بسپار: موفقیت سفر است، مقصد نیست!

ـ گاهی یک سوراخ کوچک می‌تواند، کشتی بزرگی را غرق کند!

ـ به‌یاد بسپار: وقتی دست به سوی ستاره‌ها دراز می‌کنید، ممکن است ستاره‌ای در چنگ نگیرید، امّا نصیبتان، خار و خاشاک هم نخواهد بود!

ـ قبل از اینکه پرش کنید، ببینید و بیندیشید!

ـ بلند اندیش باشید، امّا از خوشی‌های کوچک نیز غافل نشوید!

ـ به‌خاطر بسپار: بزرگترین نشانه‌ی خِرَد، بشاش ماندن است!

ـ انسانی که نمی‌داند چگونه به نگرانی‌ها بخندد، جوان می‌میرد!

ـ به‌خاطر بسپار: دوست داشتن خود، شروع یک رابطه‌ی عاشقانه برای همه‌ی عمر است!

ـ یادت باشد: یک بار بیشتر زندگی نمی‌کنی، امّا اگر همین یک بار را به درستی زندگی کنی، کافیست!

ـ یک راه حل ساده، برای رهایی از فشارهای عصبی که در صورت و ابروها جمع می‌شوند، با «تعجب» نگاه کردن است. برای رهایی از این کار، کمی ابروهایتان را بالا بیندازید، آن قدر که گوشه‌های دهان نیز، کمی به بالا کشیده شوند!

ـ به‌یاد بسپار: برای لمس کردن آرامش، بجای قهوه، چای بنوشید. در بین کارهایتان چند دقیقه استراحت کنید، ورزش کنید، شام سبک بخورید، همه را دوست بدارید!

ـ آرام نفس بکشید و به ضربان قلب خود گوش کنید. این جمله را با خود تکرار کنید: «ضربان قلب من، منظم و آرام است»؛ در یک چشم برهم زدن، اثر آن را مشاهده می‌کنید و آرام می‌شوید!

ـ جای دنجی پیدا کنید، اتاق یا گوشه‌ای که در آن احساس آرامش و راحتی کنید. هر وقت به آرامش احتیاج پیدا کردید، به آنجا بروید و در آرامش بنشینید!

ـ اگر گاهی دچار فشار عصبی شدید، کفشهایتان را در آورید و سعی کنید راحت باشید!

ـ اگر بدانید که به کجا می‌روید و مقصدتان مشخص باشد، در راه، آرامش بیشتری احساس می‌کنید، پس با برنامه قدم بردارید تا آرامش داشته باشید!

ـ یکی از راههای خوب زندگی کردن در این دنیا، این است که هر کس گورستانی به اندازه‌ی کافی وسیع می‌داشت تا تقصیرات دیگران را در آن دفن کند!

ـ فراموش مکن: مهیای بدترین باش و امیدوار به بهترین، سپس از هر آنچه که پیش آمد، به بهترین نحو بهره برداری کن!

ـ به‌یاد بسپار: وقتی در جاده‌ی زندگانی به پشت سر می‌نگری، درخواهی یافت که تنها لحظاتی که براستی زنده بوده‌ای، که فعل تو برخاسته از روح عشق بوده است!

ـ یادت باشد: خوبی یا بدی، تنها زاییده‌ی تفکر ماست!

ـ آیا هرگز از کسی در بستر مرگ شنیده‌اید که بگوید: کاش بیشتر سر کار رفته بودم!

ـ یادت باشد: نابینا، بخاطر آینه‌ای که به او می‌دهید، از شما تشکر نمی‌کند!

ـ سعی کنید با کسی که از شما بهتر نیست، طرح دوستی نریزید!

ـ کسی که دوست بی عیب و نقص بخواهد، از داشتن دوست محروم خواهد ماند!

ـ یادت باشد: دو چیز باید کم ولی خوب باشد؛ کتاب و دوست!

ـ به‌یاد بسپار: در حضور عام تعریف و در خلوت انتقاد کنید!

ـ مهم نیست که چه می‌گویید، مهم این است که چگونه می‌گویید!

ـ به جای لبها، با دستان خود موعظه کنید!

ـ به تدریج به این نتیجه رسیده‌ام که به جای توجه به حرف اشخاص، به رفتارشان توجه کنم!

ـ هرگز نخواهید که به خوکها، آواز خواندن یاد دهید؛ هم وقتتان را تلف می‌کنید و هم خوک را ناراحت!

ـ می‌دانی فرق بین خردمند و نادان چیست؟ برایت می‌گویم: خردمند از اشتباهات دیگران و نادان از اشتباهات خود پند می‌گیرند!

ـ یادت باشد: اگر نتوانی ناملایمات کوچک را تحمل کنی، هرگز نمی‌توانی کارهای بزرگ انجام دهی!

ـ به‌یاد بسپار: بازنده‌ترین افراد، کسانی هستند که هرگز دست به هیچ کاری نمی‌زنند!

ـ موفقیت تنها هنگامی دَرِ تو را می‌زند که مهیای فرصت‌ها باشی!

ـ هرگز آرزو مکن تا جز خویشتن خویش کسی باشی، امّا بکوش تا بهترین خویشتن خویش باشی!

ـ یادت باشد: هدفی که به درستی تعیین شده باشد، نیمی از آن تحقق یافته است!

ـ به یاد داشته باش: هنگامی که دیگران را گمراه می‌کنی، بیشتر از زمانی که آنها را آشکارا می‌رنجانی از تو متنفر می‌شوند!

ـ بسیاری از فشارهای عصبی، از بعضی از عادتها ناشی می‌شوند، بنابراین عادتهای خود را ترک کنید و در عوض، چند بار در روز کارهای دیگری انجام دهید!

ـ روابط خوب اجتماعی، راه ساده و لذت بخشی است برای غلبه بر فشارهای روانی!

ـ به یاد بسپار: یکی از راههای شیرین شاد زیستن، «مردم‌داری» است!

ـ از انجام کارها لذت ببرید، وانمود کنید که اوضاع بر وفق مرادتان است و بیشتر به قوه‌ی تخیل خود متوسل شوید تا به عقلتان!

یک نکته‌ی مهم! تغییر را خوب تعبیر کنید!

ـ می‌توانید با پذیرفتن ویژگیهای سطحی یک فرد آرام، به آرامش برسید. آرام بایستید، فکهایتان را روی هم فشار ندهید، انگشتهایتان را به هم گره نکنید و صورت خندانی داشته باشید!

ـ به‌خاطر بسپار: هر کم عقلی می‌تواند انتقاد کند و بد و بیراه بگوید و اغلب کم عقل ها هم همین کار را می‌کنند!

ـ یادت باشد: بهترین راه برای تحقق رویا، از خواب بیدار شدن است!

ـ احمقانه است مطلبی بیاموزیم که بعداً فراموش کنیم!

ـ یادت باشد: روزی یک ساعت خواب کمتر، پنج سال به عمر کاری شما می‌افزاید!

ـ به‌یاد داشته باش: بزرگترین آتش‌سوزی‌های جهان را می‌توان با فنجانی آب خاموش کرد، مشروط بر آنکه از آن به موقع استفاده بکنید!

ـ فراموش نکن: بی آنکه اشتباه کنید، کار درست را یاد نمی‌گیرید!

ـ هر چه صدای انسان یا موتور بیشتر باشد، نشان توان کمتر اوست!

ـ به‌خاطر بسپار: انسان، دارای یک گنج پنهان است که مشکلات و ناملایمات، آن را برملا می‌کنند!

ـ فراموش مکن: بزرگی و عظمت موفقیت هایتان را با بزرگی موانعی که از سر می‌گذرانید، بسنجید!

ـ می‌توان دکترا گرفت، امّا این پایان آموختن و رشد شخصی نیست!

ـ نگویید که به اندازه‌ی کافی وقت ندارید، شما در طی شبانه روز به همان اندازه‌ای که هلن کلر، علی شریعتی، لوئی پاستور، احمد شاملو، لئوناردو داوینچی و ذکریای رازی فرصت داشتند، وقت دارید!

ـ به‌یاد بسپار: پیوسته به خود القاء کنید که بر کارها تسلط دارید!

ـ باوراندن ضمیر ناخوداگاه به این مطلب که شما بر اعمالتان کنترل دارید، ساده و شگفت آور است، تنها راه رسیدن به این مسئله، این است که وانمود کنید بر کاری که انجام می‌دهید، تسلط دارید!

ـ یادت باشد: هدفی که بدرستی تعیین شده باشد، نیمی از آن تحقق یافته است!

ـ به‌خاطر بسپار: هنگامی که به خورشید نگاه می‌کنید، سایه‌ای نخواهید دید!

ـ هدفی که عجولانه و سطحی انتخاب شده باشد، با اولین ناملایمات و سختی‌ها، به دست فراموشی سپرده خواهد شد!

ـ به‌یاد بسپار: آنان که کاری را ناممکن می‌پندارند، معمولاً با شنیدن خبر آن توسط دیگران، یکه خواهند خورد!

ـ به‌خاطر بسپار: رسیدن به مقصدی که هرگز برای خود در نظر نگرفته‌ای، به همان اندازه دشوار است که برگشتن از جایی که هرگز نرفته‌ای!

ـ به‌خاطر بسپار: کسانی که نمی‌توانند گذشته را به یاد آورند، محکومند که آن را تکرار کنند!

ـ فراموش مکن: اگر می‌خواهید اهمیت مشکلات امروزتان را بدانید، فرض کنید که اگر چند سال بعد، به این مشکلات نگاه کنید، تا چه اندازه مهم خواهند بود!

ـ در دو طرف استخوان بینی، نقطه‌ای وجود دارد که به نقطه‌ی «آرامش» معروف است. آن نقطه‌ها و دور چشمانتان را به آرامی بمالید و ببینید که فشار روانی، چگونه از بین می‌رود!

ـ مطمئن باشید! اگر بخواهید به همه جا برسید، به هیچ جایی نمی‌رسید!

ـ به‌یاد بسپار: نقطه ضعفتان را شناسایی کنید و برای رفع آن از همین حالا کاری صورت دهید!

ـ می‌دانی، یکی از همین روزها، یعنی، هیچکدام از این روزها!

ـ خوشبختی چیزی نیست که آن را جایی بجویی و سپس بیابی. خوشبختی چیزی است که می‌باید، خود آن را خلق کنی!

ـ برندگان، همواره تلقّی و ارزیابی مثبتی نسبت به خود دارند!

ـ به‌خاطر بسپار: آنگاه که خود را پذیرفته باشی، دیگران و نقطه نظراتشان را نیز به مراتب ساده‌تر خواهی پذیرفت!

ـ فرصت‌ها نه در شغل تو، بلکه در درون خودت جای دارند!

ـ می‌بایست رفته رفته خود را با تصویر ذهنی ایده‌آلی که از خود ترسیم کرده‌ای، منطبق کنی!

ـ موفقیت، مجموعه‌ای است از تلاشهای کوچک روزانه!

ـ یادداشت کنید: سطل ذهنتان را از زباله‌ی: رنجها، نگرانیها، کینه‌ها و احساس گناه پاک کنید!

ـ به‌خاطر بسپار: دل شیر داشته باش، امّا کاردانی روباه را فراموش نکن!

ـ به‌خاطر بسپار: بر پشت زین نشستن کافی نیست، باید چگونه افتادن را هم آموخت!

ـ فراموش مکن: حتی اگر در مسیر درست راه بروید، اگر آنجا بنشینید، از رویتان عبور می‌کنند!

ـ اگر نمی‌دانید که چگونه حرف بزنید، بهتر این است که سکوت‌کردن رابیاموزید!

ـ فراموش مکن: می‌توان از سوراخ سوزن به تماشای بهشت نشست!

ـ به‌خار بسپار: در سختی‌ها، بر امیدتان متمرکز شوید، نتیجه

همواره رضایت بخش خواهد بود!

ـ مهم‌ترین قدم در جهت تحقق خواسته هایتان در زندگی، آن است که نخست بدانید «چه می‌خواهید!؟»

ـ به‌یاد بسپار: وقتی خوشحال هستید، مطمئناً ناراحت نیستید؛ پس احساستان را با خنده نشان دهید!

ـ در وجود درخت، نوعی آرامش نهفته است. درخت مناسبی را در نزدیکی خودتان انتخاب کنید و هر وقت احساس خستگی و فشار کردید به آنجا بروید!

ـ به‌خاطر داشته باش: آرامش مثل سرماخوردگی مسری است. از بودن درکنار افراد آرام، لذت ببرید!

ـ اگر چیزی را می‌خواهید، ساده‌تر این است که آن را مطرح کنید، تا اینکه منتظر شوید تحویلتان بدهند!

ـ بطور خودآگاه با مشکل روبرو شوید که این پیروزی بزرگی است!

ـ با خود بگویید: برای تغییر گذشته، هیچ کاری نمی‌شود کرد، سپس به لذت بردن از زندگی ادامه می‌دهید!

ـ یادداشت کنید: برای رسیدن به آرامش، ابتدا «آ ـ ر ـ ا ـ م» صحبت کنید!

ـ به‌خاطر بسپار: یک چیز می‌تواند همه چیز را دگرگون کند، انتخاب هدف و چسبیدن به آن!

ـ چنانچه ندانی به کجا می‌خواهی بروی، چگونه می‌توانی انتظار داشته باشی که به آنجا برسی؟

ـ یادت باشد: موانع را تنها هنگامی خواهید دید که چشم از

هدفتان بردارید!

ـ فراموش مکن: آنگاه که آغاز راهی را انتخاب می‌کنی، پایان و محصول آن را برگزیده‌ای!

ـ به‌یاد بسپار: همواره از بازی انتقاد کن، نه از بازیگر!

ـ یادت باشد: همواره آنی را در دیگران می‌یابی که در درون خود توست!

ـ توانایی در سخن، راهِ میان بُرِ رسیدن به عظمت است!

ـ به‌خاطر بسپار: این که روزت را چگونه آغاز می‌کنی، تعیین خواهد کرد زندگی را چگونه و کجا به پایان خواهی برد!

ـ هر پگاه با خود بخوان: من از بسیاری از مردم بهترم، امّا همواره می‌توانم از همین که هستم نیز بهتر باشم!

ـ می‌خواهی کدروتی را از دل کسی بزدایی؟ لبخندی بر لبان او بنشان!

ـ به‌خاطر بسپار: نگذارید روزی برسد که با خود بگویی: زمان را تباه کردم و حالا زمان مرا تباه می‌کند!

ـ یادت باشد: ذهنیت مثبت، پاداش می‌دهد!

ـ به‌خاطر بسپار: آینده یعنی، همین حالا!

ـ سعی کن! با گوش دادن بیاموزی و با اندیشیدن، درک کنی!

ـ به‌خاطر بسپار: ایمان راسخ مقدم بر کارهای بزرگ است!

ـ یادداشت کن! کلید موفقیت = شناختن خویشتن!

ـ موفق نمی‌شوید، مگر از کاری که می‌کنید، لذت ببرید!

ـ برای لمس آرامش، کارهایت را «ی ـ و ـ ا ـ ش» انجام بده!

ـ یادداشت کن: اساس و زیربنای موفقیت اینها هستند: درستی،

صداقت، منش، ایمان، عشق و وفاداری!

ـ اهداف، رویاهایی هستند که به نقشه و برنامه بدل شده باشند و سپس در جهت تحققشان، اقدامی صورت گرفته باشد!

ـ فراموش مکن: این حقیقت را بپذیر که از این لحظه، آینده در دستان توانمند توست!

ـ یادت باشد: تقدیر، انتخابهای ما را رقم می‌زند!

ـ فراموش نکن: آنچه که در پشت سر و پیش روی خود داریم، در مقایسه با آنچه که در درون خود داریم، موضوعات کم اهمیتی هستند!

ـ هرگز به گفتن این جمله مباهات تکنید که: پول چرک دست است و یا، من از آن بدم می‌آید. فراموش نکنید هر چه را تحقیر کنید، آن را از دست می‌دهید. هیچ چیز به خودی خود نه خوب است و نه بد؛ این طرز تفکر شماست که بدان ارزش می‌بخشید!

ـ کسانی که در محیط کار، با درگیری‌ها با آرامش برخورد می‌کنند، کسانی هستند که انتظار درگیری را دارند، آن را قبول می‌کنند و از آن به عنوان جزء مثبت ارتباطات یاد می‌کنند!

ـ به‌یاد بسپار: کلمات خوب، تأثیر مثبتی بر احساسات شما می‌گذارند، اگر بتوانید حرفها و افکار خوب را جایگزین انواع بد آن کنید، در یک چشم برهم زدن، به آرامش می‌رسید!

ـ هر وقت از کلمه «باید» در صحبتهایتان استفاده کنید، به فشار روانی خود اضافه می‌کنید. کلمه‌ی مناسب‌تری را جایگزین آن کنید تا زندگی راحتتر به نظر برسد!

ـ یک لبخند ساده، محرکی تولید می‌کند که باعث تحریک مرکز

لذت در مغز می‌شود؛ امتحان کنید!

ـ یادت باشد: میلیونها نفر حاضرند هر کاری انجام دهند تا موقعیت شما را داشته باشند!

ـ موفق نمی‌شوید، مگر از کاری که می‌کنید، لذت ببرید!

ـ یادت باشد: تجربه، چیزی است که رایگان بدست نمی‌آید!

ـ بزرگترین ضایعه! از دست دادن اعتماد به نفس است!

ـ یادت باشد: هر سنگ می‌تواند، پله‌ای برای صعود باشد!

ـ شکست، راه کسانی است که استقامت و پشتکارشان ناچیز است!

ـ بدون کار و تلاش، زیباترین فلسفه‌های جهان نیز کمکی به شما نخواهد کرد!

ـ یادت باشد: وقتی که با خود سختگیرتر هستید، زندگی برای شما ساده‌تر خواهد بود!

ـ موفقیت یعنی؛ پس از آنکه دیگران وادادند، تو تسلیم نشوی!

ـ «نه» گفتن را بیاموزید

ـ فراموش نکن: انسانهای موفق هم مانند هر کس دیگری اشتباه می‌کنند، امّا هرگز دست از تلاش بر نمی‌دارند!

ـ وظیفه سبب می‌شود تا کارها را بخوبی انجام دهی، امّا عشق کمک می‌کند تا آنها را به زیبایی انجام دهی!

ـ یادت باشد: دیگران به کرده‌های تو توجه بیشتری دارند تا به گفته‌های تو!

ـ مراقب اندیشه‌هایتان باشید، زیرا اندیشه، سازنده‌ی کلمات است و کلمات، سازنده‌ی اعمال و عادات؛ و عادات و اعمال شما،

شخصیت شما را شکل می‌دهد!

ـ کسانی که بر مباحث جزیی منازعه می‌کنند، نشان می‌دهند که چیز مهمی در زندگیشان وجود ندارد!

ـ طوری رفتار کنید که انگار شکست، غیر ممکن است!

ـ یادت باشد: تنها ماشین آلات نیستند که قراضه می‌شوند؛ مراقب قراضه شدن ذهن خود باشید!

ـ اگر هنوز آن قدر حساس هستید که شرمنده شوید، خداوند را شکر کنید و از او بخواهید که شما را این گونه نگهدارد!

ـ به‌خاطر داشته باش: ماشین باید «کار» و انسان باید «فکر» کند!

ـ یادت باشد: وقتی همسرتان می‌گوید: سرش درد می‌کند، ممکن است در واقع منظورش این باشد که به اندازه‌ی کافی به او نمی‌رسید. بی جهت به او قرص مُسَکّن ندهید، یک شاخه‌گل موثرتر است!

ـ خشم و انتقام، مانند نوشابه‌ای است که اگر سرد سرو شود بهتر است. کمی ناخشنودی با صدایی ملایم، کافی است. مشکل است، امّا غیر ممکن نیست!

ـ به‌یاد بسپار: از کسی پیروی نکنید امّا، از همه بیاموزید!

ـ یادت باشد: کار پلیدی که انجام می‌دهیم، با ما می‌ماند و نیکی‌هایی که انجام می‌دهیم، به ما باز می‌گردد!

ـ در دعا، نیازی به آشنا شدن با اسرار عرفانی نداریم. تنها چیزی که لازم است، عشق به خدا و شوق به مشاهده‌ی جمال اوست!

ـ فراموش نکن: دعا، بزرگترین پناه در برابر نگرانی و تشویش است!

ـ یادت باشد: دنیا هیچ عیبی ندارد، عیبی که می‌بینیم، ناشی از نگرش معیوب ماست!

ـ به‌خاطر بسپار: با خدا صحبت کنید، درست همان طور که ممکن است با دوستتان حرف بزنید!

ـ ساده و طبیعی با خدا حرف بزنید و هر چه را که در دل دارید به او بگویید؛ نگویید که خدا، همه چیز را می‌داند، پس چرا آنچه را که می‌داند، برایش تکرار کنم! وقتی هر چه را که در دل دارید به او بگویید؛ آماده‌ی دریافت پیام خدا خواهید شد!

ـ در هنگام دعا، فکر کنید که باید از کلمات و عبارات رسمی و ادبی استفاده کنید، با زبان خودتان سخن بگویید، زبانی که خدا دوست دارد، زبان دل است، زبان عشق!

ـ خوب گوش کن! خدا برای ما مثل: مادر است. اگر کودکی در چاله‌ای بیفتد و سراپا آلوده شد، چه خواهد کرد؟ نزد مادرش می‌رود و می‌گوید: مادر! من کثیف شده‌ام، مرا بشوی و تمیز کن!

ـ یادت باشد: وقتی که پاسخ خدا به دعایمان منفی است، یقیناً در آن رحمتی است!

ـ اگر عزیزانتان از شما دورند، نگران آنها نباشید، بلکه آنها را به آغوش پُر مهر خدا بسپارید، شما نمی‌توانید در کنار آنها باشید، امّا خدا می‌تواند!

ـ به‌خاطر بسپارید: هر روز باید برای کسانی که با شما بدرفتاری کرده‌اند یا آنها را دوست ندارید، دعا کنید. نفرت، انزجار، بدخواهی و خشم، موانع بزرگی در راه دعا هستند!

ـ انسان، کشف کرده است که لذّت به درد منتهی می‌شود. مواظب

باش! چون لذّت‌های آنی، غمهای آتی دربردارد!

ـ اگر خواهان سرور، سعادت و شادکامی هستید، از هر آنچه کُشنده‌ی شادی است، اجتناب کنید. یکی از این عناصر، نفرت است!

ـ اگر می‌خواهید به سعادت واقعی برسید، به یکدیگر عشق بورزید. در برابر نفرت، با عشق و بخشایش برخرود کنید!

ـ یادت باشد: یگانه مانع رسیدن به سعادت، «کینه» است!

ـ یادت باشد: ترس، فرزند بی ایمانی است!

ـ به‌خاطر بسپار: هیچکس را قضاوت نکنید، بلکه برای همه‌ی کسانی که از شما بد می‌گویند، دعا کنید!

ـ یادت باشد: هر رنجی در خدمت تکامل است!

ـ هرشامگاه نجوا کنید: خدایا، به سراغم بیا، تیمارم کن، زخمهایم را التیام بخش، مرا یاری ده! تنها یاری دهنده‌ی واقعی، تو هستی!

ـ می‌دانی، آخرین سخن مسیح بر سر صلیب چه بود؟ برای دشمنانش، دعای خیر کرد: پدر! آنهارا عفو کن، زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند!

ـ هرصبح تکرار کن: خودِ برترم را دوست دارم و همواره در دسترس من است!

ـ فراموش نکن: با آغوش باز زیستن، بهترین شیوه زندگی است!

ـ پذیرش مشکلات، نخستین گام حل آنهاست!

ـ یادت باشد: آنچه پنهان می‌کنی به رنج تبدیل می‌شود!

ـ فراموش مکن: اگر هیچ گاه مزه شادی و خوشبختی را نچشی، هرگز نمی‌توانی ایمن باشی!

ـ با خود بخوان: خودم را دوست دارم، از آنچه در درونم نهفته

است واهمه ندارم!

ـ مشکلی که حاضر نیستی با آن روبرو شوی، نمی‌توانی حل کنی!

ـ هرگز نمی‌توانی زندگیت را کنترل کنی؛ هرلحظه، تنها می‌توانی کاری را که درست است انجام دهی. برخوردت با «لحظه‌ها» زندگیت می‌شود!

ـ چنگالت را شل کن؛ مشتت را بازکن؛ همه را به حال خود بگذار؛ خواسته‌ات را اعلام کن؛ خطر نفی شدن و شکست را به جان بخر!

ـ کسی که خودش را دوست دارد، هرگز تنها نیست!

ـ هرصبح بخوان: به دیگران اجازه می‌دهم آنچه هستند، باشند. من تنها می‌توانم خودم باشم!

ـ مطمئن باش! اگر مرگت را نپذیری، زندگیت هیچ معنایی نخواهد داشت!

ـ یادت باشد: مرگ انتخاب نیست، به ما تحمیل می‌شود. درست مثل: زندگی!

ـ فراموش نکن: آنچه را که مالک نشوی، مالک تو می‌شود!

ـ به‌یاد بسپار: بهترین یافتن برای مردن، یافتن خویش است!

ـ توجه! توجه! دعای هر پگاه شما؛ خداوندا! به من آرامشی عطا فرما تا آنچه را که نمی‌توانم تغییر بدهم، بپذیرم. به من شجاعتی مرحمت کن، تا آنچه را می‌توانم، تغییر دهم. به من درایتی بده تا تفاوت میان این دو را تمیز دهم!

ـ یادت باشد: ما در جهان تنها نیستیم، بلکه جهان در درون ماست!

ـ در هر لحظه، آنچه را که هستی، فدای آنچه را که می‌توانی بشوی، انجام ده!

ـ از یاد مبر: در برابر هرچه مقاومت کنی، تداوم می‌یابد!

ـ یادت باشد: آنچه در دیگران می‌بینی، در خود نیز داری!

ـ اگر با خودت به صلح برسی، با جهان به صلح خواهی رسی!

ـ به خاطر بسپار: هرآنچه را که بتوانی تجسم و باور کنی، یقیناً به آن می‌رسی!

ـ ما در رویدادهای زندگی خود نقشی نداریم، اما در این که چگونه آنها را تعبیر کنیم، مؤثر هستیم!

ـ یادت باشد: جهان برای خردمند، به منزله‌ی آموزگار و برای نادان، همچون دشمن است!

ـ یادداشت کن: هیچ رویدادی به‌خودی‌خود دردناک نیست، نکته مهم چگونگی نگرش به آن است!

ـ همه چیز در جهان در هر لحظه، همان‌گونه که باید، روی می‌دهد. هیچ اشتباه و تصادفی در کار نیست!

ـ یادت باشد: غیرممکن است که زندگی‌مان را در مسیر جدیدی پیش ببریم، مگر آنکه با گذشته خود به صلح رسیده باشیم!

ـ فراموش نکن: این تفکر که با کوچک کردن خود به سایرین احساس آرامش می‌دهید به هیچ‌وجه خردمندانه نیست!

ـ باخود بخوان: من موجودی معنوی و شایسته راستی و عشق و نور هستم!

ـ با خود زمزمه کن: هستی، دوست و محبوب من است و همواره نیازهای مرا برآورده می‌کند!

ـ هرپگاه بخوان: به هرکجا نگاه می‌کنم، زیبایی، حقیقت و امکانات را می‌بینم!

ـ هرصبح با خود تکرار کن: من خردمند و دانای کامل هستم و می‌گذارم هستی، آرزوهای مرا برآورده کند!

ـ هرشامگاه تکرار کن: هیچ آرزوی اصیلی وجود ندارد که نتوانم آن را متجلی کنم!

ـ به خاطر بسپار: همه را فهمیدن، همه را بخشیدن است!

ـ به یاد داشته باش: کوتاهترین فاصله برای گفتن دوستت دارم، فقط یک لبخند است!

ـ فراموش نکن: آنکه می‌گرید، یک درد و آنکه می‌خندد، هزار و یک درد دارد!

ـ مهم نیست که به هنگام فرا رسیدن مرگ در کجای جاده باشی، بلکه مهم آن است که در جاده، درست باشی. سفر درستی را در پیش گرفته باشی و به سوی مقصدت که خود انتخاب کرده‌ای، پیش بروی!

ـ از یاد مبر: هر چیزی در هستی با متضاد خود رشد می‌کند!

ـ از خاطر مبر: گاهی می‌توان فرسنگ‌ها فاصله را با یک شاخه‌ی گل از میان برد!

ـ فراموش مکن: جسم با زبان سخن گوید و روح با احساس!

به خاطر بسپار: بالاترین حقیقت وجود تو در عمیق‌ترین احساسات تو نهفته است!

ـ والاترین افکار، افکاری هستند که سرشار از نشاط و شادی می‌باشند!

ـ خداوند همیشه سه پیام برای تو دارد: شادی، حقیقت و عشق

که همواره هر یک به دیگری می‌انجامد، ترتیب آن مهم نیست!

ـ فراموش مکن: دعای صحیح، دعای درخواست کردن نیست، بلکه دعای تشکر است!

ـ به خاطر بسپار: هیچ پدیده‌ای بدون ضد خود نمی‌تواند وجود داشته باشد!

ـ فراموش مکن: شما موجودی انسانی با تجربه‌ای معنوی نیستید، بلکه، موجودی معنوی با تجربه‌ای انسانی هستید!

ـ شما یک قلب تپنده هستید، یک تپش قلب در بدنی که انسانیت نامیده می‌شود!

ـ به خاطر بسپار: خداوند رفیقانی می‌جوید و عشق می‌طلبد، شیطان بردگانی می‌جوید و اطاعت می‌طلبد!

ـ نسیم در گوش نیلوفر نجوا می‌کند، راز تو چیست؟ نیلوفر می‌گوید: خودم هستم آن را بردار و برو!

ـ به‌یاد داشته باش: قلب تو امروز بر اشک‌های دیشب خود می‌خندد، مانند: درختی خیس که پس از عبور باران می‌درخشد!

ـ گُل من! بهشت خود را در گُل یقه‌ی یک احمق جستجو نکن!

ـ به‌یاد بسپار: بار سنگین نفس سبک می‌شود، وقتی که بر خویش می‌خندی!

ـ فراموش نکن: ضعیفان هولناکند! زیرا دیوانه‌وار می‌کوشند تا قوی جلوه کنند!

ـ ایمانی که در دل یک دانه انتظار می‌کشد، معجزه‌ی زندگی را وعده می‌دهد اما نمی‌تواند خیلی سریع آن را اثبات کند!

ـ یادت باشد: کرم شب‌تاب، هنگام کاویدن خاک در نمی‌یابد که

در آسمان ستاره‌ای هست!

خوب فکر کن! شب تاب همیشه فراغت دارد تا نیلوفر را دوست بدارد، اما نه زنبور که مشغله‌ی انبار کردن عسل را دارد؟

ـ از یاد مبر: فرزانگان می‌دانند؛ چگونه تعلیم دهند و احمق‌ها می‌دانند؛ چگونه لجن‌مال کنند!

ـ خطاها همیشه در همسایگی حقیقت زندگی می‌کنند و به همین دلیل فریبمان می‌دهند!

ـ به خاطر بسپار: گاهی «کُندترین» راه «سریع‌ترین» راه می‌شود!

ـ دلیل بعضی اشتباهات آن است که ابتدا کاری را انجام می‌دهیم، سپس در مورد آن فکر می‌کنیم!

ـ یادت باشد: اگر در لحظه خشمگین شدن، صبور باشی، از صدها روز اندوه در امان می‌مانی!

ـ چیزی که یک مشکل کوچک را به فاجعه بزرگ تبدیل می‌کند این است که چشم‌ها را ببندیم و آرزو کنیم که این مشکل خود به خود برطرف شود، این کاری بی‌حاصل است هرگاه به مشکلات کوچک توجیه نکنیم، آنها از فرصت استفاده می‌کنند و چندین برابر می‌شوند!

ـ به‌یاد بسپار: میوه را قبل از رسیدن نکَنید، در زندگی بعضی چیزها را نمی‌توان با عجله به دست آورد!

ـ همیشه مراقب چیزهای آسانی که به دست می‌آورید باشید!

ـ باید از زمان به عنوان یک وسیله استفاده کرد، نه یک کاناپه!

ـ مانند: نیلوفر باشید که در آب رشد می‌کند ولی ذره‌ای خیس نمی‌شود، شما هم در دنیای مادی زندگی کنید ولی نگذارید مادیات به درون شما رسوخ کند!

ـ فراموش نکنید: بدن شما جایگاه خداوند است، غذایی که می‌خورید پیشکشی است برای خداوند درون، زمینی را که بر روی آن قدم برمی دارید قلمرو خداوند است و اندوهی که تحمل می‌کنید، درسی است از جانب خداوند!

ـ به‌یاد بسپار: دست‌هایی که خدمت می‌کنند، مقدس‌تر است از لب‌هایی که دعا می‌خوانند!

ـ هنگام برخورد با مشکلات، افسرده و رنجیده خاطر نشو، خداوند هرگز بیش از حد توانتان شما را در معرض سختی قرار نمی‌دهد!

ـ روحانیت درون همه شما وجود دارد، نیازی نیست برای کسب آن به جایی سفر کنید!

ـ خداوند هرگز از شما سؤال نمی‌کند که چه زمانی و کجا «خدمت» کرده‌اید، او می‌پرسد که انگیزه و هدف حقیقی شما از «خدمت» چه بوده است؟

ـ نامه‌ای را بسیار زیبا می‌نویسید در پاکتی می‌گذارید و آدرس را بسیار خوش خط می‌نویسید ولی تا تمبری به آن پاکت نچسبانید آن نامه به آدرس مربوطه نخواهد رسید همه ما نیز این گونه هستیم هرچقدر اعمال ما خوب باشد تا تمبر عشق را روی آن نچسبانیم به بارگاه خداوند راه نخواهیم یافت!

ـ به خاطر بسپار: آرزوی داشتن آن چه ندارید. باعث می‌شود نتوانید از آن چه دارید لذت ببرید!

ـ به یاد داشته باشید: اگر هنوز زنده‌ای، به خاطر آن است که هنوز به آن جا که باید باشی، نرسیده‌ای!

ـ به خاطر بسپار: تصمیم‌های خداوند اسرارآمیز، اما همواره به سود ما می‌باشد!

ـ گاه از هراسِ کوچک شدن، نمی‌توانیم رشد کنیم و از ترس گریستن نمی‌توانیم بخندیم!

ـ به یاد بسپارید: خداوند در شب‌های بی‌خوابی همراه شما خواهد بود و با عشق خویش اشک‌های شما را می‌زداید. خداوند یار شجاعان است!

ـ گاه که به پشت سر خود می‌نگری و گناهان خود را نمی‌بینی، آن زمان درباره دیگران داوری می‌کنی!

ـ معرفت آن است که در خود یک ذره خصومت نیابی!

ـ به یاد داشته باش: خداشناس حقیقی، سخن‌اش اندک و تحیرش دایم است!

ـ فراموش مکن: دو خصلت دل تو را فاسد می‌کند، خواب بسیار و خوراک بسیار!

ـ به خاطر بسپار: صحت جسم در اندک خوردن است و صحت روح در کم گناهی!

ـ از یاد مبر: عوام از گناه توبه می‌کنند و خواص از غفلت!

ـ به خاطر بسپار: بر «دلِ» خود سوار باش و از «تن» خود پیاده باش!

ـ یادت باشد: یک شاخه گل رزی که در زمان حیات به کسی می‌دهید، به مراتب بهتر از یک دسته گل ارکیده‌ای است که روی سنگ قبر او می‌گذارید!

ـ در یک کلام!! این خود شما هستید که منجی خویش هستید!!

۱۰ فرمان حضرت موسٰا: ۱ـ منم یهوه خدای تو، ۲ـ بت‌پرستی مکن، ۳ـ نام مرا به‌باطل مبر، ۴ـ پدر و مادر خود را احترام کن، ۵ـ شنبه دست از کار شوی، ۶ـ قتل مکن، ۷ـ شهادت دروغ مده ۸ـ زنا مکن ۹ـ دزدی مکن ۱۰ـ بر مال دیگران حسد مبر!

ـ به‌یاد بسپار: خداوند دعای دل غافل را اجابت نمی‌کند، پس هرگاه دعا می‌کنید، یقین به اجابت داشته باشید!

ـ به‌خاطر بسپار: سعی نکنید از کسی یک ماهی بگیرید، بلکه سعی کنید ماهیگیری را یاد بگیرید!

ـ به‌یاد داشته باش: اگر آنقدر که به موهایتان می‌پردازید، به مغزتان توجه کنید، هزاران بار بهتر خواهید بود!

فراموش مکن: خداوند آفریننده بشر است و شیطان آفریننده انسان!

ـ به‌خاطر بسپار: با اشک‌هایت تشنگی‌هایت را فرو ده و شکست‌هایت را پلکان نردبان موفقیت کن!

ـ انسان‌های بزرگ دو دل دارند:

۱ـ دلی که درد می‌کشد و پنهان است!

۲ـ دلی که می‌خندد و آشکار است!

ـ از راههایی مروید که روندگان آن بسیاراند!

از راههایی بروید که روندگان آن کم‌اند!

ـ تلخ‌کامی‌هایت را با شکر صبر درآمیز و لحظه لحظه بغض‌هایت را با لبخند فرو ده!

ـ تضاد را برای خود نگه‌دار، عشق را ایثار کن!

ـ به‌یاد بسپار: اگر می‌خواهید کوهها را جابجا کنید، ابتدا باید

جابجا کردن کلوخها را یاد بگیرید!

ـ به‌خاطر داشته باش: هرگز ناامید مشو! اغلب از میان یک دسته کلید، این آخرین کلید است که قفل را می‌گشاید!

ـ حتی با سقوط خود درست برخورد کن، به جای آن که نقطه سقوط را نفرین کنی، اول سعی کن بفهمی چه چیزی باعث سقوط تو شده!

ـ خدای را آن جا می‌بینی که خویشتن را نمی‌بینی!

عبارات تاکیدی را با یکی از زیباترین واژگان ـ از زبانِ پاکِ دکتر علی شریعتی ـ که می‌تواند موثرترین نیز باشد، به پایان می‌بریم:

اگر تنهاترین تنهاها شوم
باز خدا هست؛
او جانشین همه نداشتن‌هاست.
نفرین‌ها و آفرین‌ها بی‌ثمر است.
اگر تمامی خلق گرگ‌های هار شوند،
و از آسمان هول و کینه بر سرم بارد،
تو مهربان آسیب‌ناپذیر من هستی،
ای پناهگاه ابدی،
تو می‌توانی جانشین همه بی‌پناهی‌ها شوی!

امید است پیوسته در پناه او باشید

آمین!

فصل سوّم

پرسش‌های بی‌پاسخ!

«سخنی دربارهٔ پرسش‌های بی پاسخ!»

خوب من!

پرسش‌های مطرح شده در این بخش، زیر نظر گروهی از متخصصان روانشناسی و با جستجو در کلیه کتاب‌های موجود این علم به منظور شناخت و تحلیل درون و گشودن گره‌های کور روح و روان و هزارْ توی افکار و خصایص شما انتخاب و برگزیده شده!

پیشنهاد داریم:

ـ ابتدا سعی کنید در خلوت خود و با صدایی که خودتان بشنوید، پرسش‌ها را خوانده و با همان آهنگ صدا جواب دهید، مطمئن باشید اگر بخواهید صادقانه پرسش‌ها را جواب دهید، هرگز قادر نخواهید بود یک صفحه را به اتمام برسانید!

ـ امّا برای آنکه بتوانید به ذات سخت و به ظاهر آسان پرسش‌ها پی‌ببرید، چند پرسش را انتخاب نموده، (به طور مثال: تاکنون چه کارهایی انجام داده‌اید که اگر در جمع مطرح شود خجالت می‌کشید؟) سپس در جمع یاران و دوستانتان مطرح کنید و از یکایک آنان بخواهید که خیلی سریع جواب دهند.

ـ برایتان حیرت‌انگیز خواهد بود که با حالات مختلفی مثل: خشم، حیرت، سکوت، خنده، شرم و گاهی گریه آن عزیزان مواجه می‌شوید.

امتحان کنید!

«اگر می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید!»

ـ اگر از زندگی شما فیلم‌برداری می‌کردند و آن فیلم را برای همه نمایش می‌دادند، آیا از دیدن بعضی از صحنه‌ها خجالت می‌کشیدید؟ چرا؟

ـ اگر زمان مرگ شما فرا رسیده باشد، و فرصت یک تلفن زدن داشته باشید، به چه کسی تلفن می‌زنید؟ چه می‌گویید؟

ـ تاکنون چند بار به نَفْس خود گفته‌ای، نه!

ـ تاحالا چند نفر از افرادی که به تو بدی کرده‌اند، بخشیده‌ای؟

ـ تاکنون چند بار در تشییع جنازه خود شرکت کرده‌ای؟

ـ شیرین‌ترین اتفاق زندگی‌ات چه بود؟ چرا؟

ـ آخرین کاری را که برای رضای خدا کردید کی بود؟ چرا؟

ـ به یاد عزیزانت یک لحظه چشمانت را روی هم بگذار. اولین چهره‌ای که به نظرت می‌آید کیست؟ چرا؟

ـ همین حالا دوست داری به حال چه کسی گریه کنی؟ چرا؟

ـ همین حالا، دوست داری به چه کسی بگویی که دوستش داری؟ چرا؟

ـ تا الان چند بار گناه کرده‌ای؟ چرا؟ آیا پشیمانی؟

ـ چرا نگران فردا هستید؟ آن کس که همه عمر از تو مراقبت کرده، آیا فردا از تو مراقبت نخواهد کرد؟

ـ خودت را چه قدر دوست داری؟ چرا؟

ـ آیا خود را انسانی شاد می‌دانی؟ چرا؟

ـ تاکنون چند بار دیگران را تحقیر کرده‌ای؟ چرا؟

ـ اگر همین الان به حضور خداوند برسی و او از حاصل زندگیت بپرسد، چه می‌گویی؟ خوشحالی یا غمگین؟

ـ آیا تا به‌حال به خودت خندیده‌ای؟ چرا؟

ـ آیا خودت را در زندگی گناهکار می‌شناسی؟ چرا؟

ـ آیا خودت را فردی ساده‌اندیش می‌دانی؟ چرا؟

ـ آیا فکر می‌کنید که خدا جنسیت دارد؟ چرا؟

ـ فکر می‌کنی چه مسایلی مخالفت خداوند را برمی‌انگیزد؟ چرا؟

ـ فکر می‌کنی چه وقایعی خارج از مشیت خداوند می‌باشد؟ چرا؟

ـ آخرین باری که به دوستی گفتی: دوستت دارم کی بود؟ چرا؟

ـ فکر می‌کنی خداوند تا چه حد به نیایش و پرستش ما نیاز دارد؟

ـ به نظر شما گناه یعنی چه؟

ـ فکر می‌کنید افکار و باورهای شما ازکجا سرچشمه گرفته‌اند؟

ـ آیا فکر می‌کنید خشنودی خداوند در تحقق خواست‌های او است؟

ـ آخرین کاری را که برای رضای مردم کردید کی بود؟ چرا؟

ـ آیا فکر می‌کنید که بهشت و جهنم به شکلی که در مذاهب آمده وجود دارد؟ چرا؟

ـ آیا فکر می‌کنید خداوند در دورترین نقطه از زمین نشسته و منتظر است که روزی از ما انتقام بگیرد؟ چرا؟

ـ آیا فکر می‌کنید خداوند بیشتر در روی زمین است یا روی آسمان؟ چرا؟

ـ آیا خود را شخصی گناهکار می‌دانید؟ چرا؟

ـ کدام عمل اصلی است که ما را از حرکت به سوی خدا بازمی‌دارد؟

ـ فکر می‌کنی چرا کوشش پیوسته و مستمر بشر برای شناخت خویشتن خویش و کشف رمز زندگی محکوم به شکست است؟

ـ چرا محکوم کردن حوادث یا اعمالی که ما دوست نداریم ناشایست است؟

ـ چرا ما اغلب وقایعی را به وجود می‌آوریم که از آن‌ها خوشمان نمی‌آید؟

ـ آخرین باری که بدون دلیل در جمعی محکوم شدید کی بود؟ چرا؟

ـ آخرین باری که دوستی شما را فریب داد کی بود؟ چرا؟

ـ آخرین باری که با پدر و مادرتان بحثی طولانی داشتید کی بود؟ چرا؟

ـ آخرین باری که رابطه‌ات را بطور ناگهانی با دوستی قطع کردی کی بود؟ چرا؟

ـ بهترین روش برای اجتناب از خلق کردن آن چه دوست نداریم چیست؟

ـ فکر می‌کنی بهشت کجاست و چگونه می‌توان به آن رسید؟

ـ چرا بهشت را همین جا و در همین لحظه نمی‌شود تجربه کرد؟

ـ فکر می‌کنی بزرگترین مسأله‌ای که باعث ناشادی بشر است چیست؟

ـ چرا در مقابل شیطان یا چیزهایی که در زندگی دوست نداریم نباید مقاومت کنیم؟

ـ فکر می‌کنی چند درصد از بیماری‌های جسمی‌ات توسط خود تو به‌وجود آمده؟

ـ چه نوع فعالیت‌های ذهنی سبب اکثر بیماریهای ما می‌شود؟

ـ فکر می‌کنی چه نگرش و یا تفکری در شفای جسم ما مؤثر است؟

ـ تنها مانع و محدودیتی که در راه شکوفایی کامل ما وجود دارد چیست؟

ـ به نظر شما مهمترین پیام خدا به شما چه بوده؟

ـ آیا فکر می‌کنید با پایان عمر تو زندگی‌ات تمام می‌شود؟ چرا؟

ـ آخرین باری که نفرت خود را از کسی ابراز داشتی کی بود؟ چرا؟

ـ آیا می‌توانی خدا را در یک سطر تعریف کنی؟

ـ آیا می‌توانی شیطان را در یک سطر تعریف کنی؟

ـ آخرین باری که حضور خداوند را در کنار خود احساس کردی کی بود؟ چرا؟

ـ آیا داشتن دین را یک ضرورت می‌دانی؟ چرا؟

ـ فکر می‌کنی تو می‌توانی روزی مانند: مسیح(ع) یا امیر المؤمنین علی(ع) شوی؟ چرا؟

ـ وقتی ما از خدا چیزی را می‌خواهیم، مثلاً: مشکلی را حل کند و آن مشکل حل نمی‌شود. فکر می‌کنی علت آن چیست؟

ـ بهترین روش برای فراموش کردن آموزش‌های نادرستی که ما را اسیر گناه و سرزنش از خودکرده چیست؟

ـ این عبارت که؛ «شما هیچ کاری نباید انجام دهید» درست است یا غلط؟ چرا؟

ـ چه نوع تصویری از خود داری؟ انسانی موفق، انسانی شکست خورده، انسانی شاد، انسانی غمگین و افسرده؟

ـ تعریف شما از زندگی چیست؟

ـ فکر می‌کنی مقصود از زندگی چیست؟

ـ شما عشق خود را با دیگران چگونه ابراز می‌کنید؟ چرا؟

ـ فکر می‌کنید چه عواملی درگذشته باعث شده که شما علاقه خود را به دیگران بیان نکنید؟

ـ آیا فکر می‌کنی پول کثیف و شیطانی است؟ چرا؟

ـ آیا آدم‌های پولدار را انسان‌های بدی می‌دانی؟ چرا؟

ـ فکر می‌کنی بهترین راه برای تغییر و دگرگونی فکر تو چیست؟

ـ آیا تاکنون مثبت اندیشی را در زندگی تمرین کرده‌ای؟

ـ آیا فکر می‌کنی؛ گاهی حوادثی برای تو پیش می‌آید که به نفع تو نیست؟

ـ آیا فکر می‌کنی اطاعت از پروردگار موجب رستگاری است؟

ـ آیا فکر می‌کنی که قضاوت خداوند در باره ما بعد از مرگ می‌باشد؟ چرا؟

ـ آیا شما سیگار می‌کشید؟ چرا؟

ـ آیا مشروب می‌خورید؟ چرا؟

ـ چرا سیگار نمی‌کشی یا مشروب نمی‌خوری؟

ـ اگر قدرت مطلقی داشتی، بلافاصله چند نفر را از بین می‌بردی؟ چرا؟

ـ آخرین باری که سَرِ کسی داد زدی، کِی بود؟ چرا؟

ـ آیا شما پول را چیز کثیفی می‌دانید؟ چرا؟

ـ آیا میزان درآمد کنونی شما کافی است؟ چرا؟

ـ آیا استحقاق آن را دارید که دو برابر درآمد فعلی خود به دست آورید؟

ـ اگر قرار باشد که یک ساعت دیگر بمیری، اولین کاری که می‌کنی، چیست؟ چرا؟

ـ در حال حاضر، چه چیزی بیش از همه به تو شور و نشاط می‌بخشد؟

ـ راجع به خودت چگونه فکر می‌کنی که موجب تقویت روحیه‌ات می‌شود؟

ـ در زندگی خود به چه چیزی بیش از همه افتخار می‌کنی؟

ـ بزرگترین امتیازهایی که در زندگی خود، داری کدام‌اند؟

ـ بخاطر موهبت‌هایی که داری چگونه می‌توانی بیش از پیش شکرگزار باشی؟

ـ در زندگی خود برچه موانعی غلبه کرده‌ای که باعث افتخار تو است؟

ـ چگونه می‌توانی در چشم دیگران سرمشق خوبی باشی و نشان دهی که چه کارهایی را می‌توانی بکنی؟

ـ کدام خصوصیات قابل تحسین در تو هست که توجه به آنها موجب اعتماد به نَفْس می‌شود؟

ـ در چه موردی بیشتر به خودت اعتماد داری؟ چگونه این اعتماد را نشان می‌دهی؟

ـ شما خود را بیشتر انسانی روحی می‌دانید یا جسمی؟ چرا؟

ـ آیا تاکنون کسی به شما نگفته که بهتر است آنقدر نسبت به خود احساس خوبی نداشته باشید؟ آن شخص که بود؟ دلیل او چه بود؟

ـ شما به کدام عضو بدن خود مغرور می‌باشید؟ چرا؟

ـ شما از کدام عضو بدن خود خجالت می‌کشید؟ چرا؟

ـ چگونه می‌توانی عظمت خویش را به دست آوری؟

ـ اخیراً چه کارهایی را انجام داده‌ای که نشانگر علاقه فراوان تو به رشد، یادگیری و کیفیت بهتر زندگی باشد؟

ـ چه کسی را دوست داری؟ چرا؟

ـ پرسش‌های بی جوابت را با چه کسی می‌توانی در میان بگذاری؟

ـ برای پدید آوردن امکانات مثبت در زندگی چه راه‌های شادی‌بخش و هیجان‌آوری وجود دارد؟

ـ آیا درگذشته گرهی در کار تو ایجاد شده است که در اثر تلاش موفق به بازکردن آن شده باشی؟

ـ موفقیت در نظر تو به چه معنا می‌باشد؟

ـ چگونه می‌توانی علیرغم فشار، خونسرد و متمرکز باقی بمانی؟

ـ درکدام زمینه، تو هم قهرمان هستی؟

ـ به چه چیزی بیشتر افتخار می‌کنی؟

ـ امروز چگونه می‌توانی با خوش‌طبعی خود شبیه کودکان به نظر برسی؟

ـ آخرین بار، چه زمانی از کسانی که نسبت به تو محبت کردند، تشکر و قدردانی کرده‌ای؟

ـ چه کارهای بزرگی را می‌خواهی در آینده به انجام برسانی؟

ـ بزرگترین موهبت زندگی تو کدام است؟

ـ چگونه می‌توانی در زندگی خود شگفت‌آفرین باشی؟

ـ مهم‌ترین درسی که در زندگی خود گرفته‌ای، چیست؟

ـ چگونه می‌توانی از زحمات پیشینیان خود سپاسگزاری کنی؟

ـ درحال حاضر چه عاملی بیش از هرچیز، موجب شادمانی تو است؟

ـ آیا چیزی عالی داری که پیشکش دیگران کنی؟

ـ چگونه می‌توانی در زندگی خود مسئولیت بیشتری به عهده بگیری؟

ـ چگونه می‌توانی دیگران را در فعالیت‌های خود شریک کنی؟

ـ چگونه می‌توانی در سختی‌ها شجاعت خود را نشان دهی؟

ـ چه کاری را بهتر انجام می‌دهی؟

ـ چگونه می‌توانی به دیگران کمک کنی تا بهترین کاری را که می‌توانند، انجام دهند؟

ـ یکی از مهم‌ترین تصمیم‌هایی که تاکنون گرفته‌ای کدام است؟

ـ از چه راه‌هایی به دنبال بزرگی هستی؟

ـ در زندگی گذشته تو چه نکات با ارزشی وجود داشته و چگونه آنها را به بهترین وجه معنا می‌کنی؟

ـ چه عظمتی را می‌توانی به دیگران ببخشی؟
ـ به‌نظر تو بهترین طریق موفقیت چیست؟
ـ درحال حاضر چه عاملی بیش از همه موجب شور و هیجان تو است؟
ـ چگونه می‌توانی به زندگی نشان دهی که واقعاً خواستار چه هستی؟
ـ درحال حاضر چه چیزی در زندگی تو بیش از هرچیزی ارزش دارد؟
ـ ارزشمندترین احساسی که اکنون داری، چیست؟
ـ چگونه می‌توانی آرزو، خلاقیت و تخیل بیشتری را در درون خود بپروری؟
ـ در زندگی روزانه چگونه فروتنی خود را نشان می‌دهی؟
ـ چه می‌کنی که بیش از پیش مایه فخر خانواده و عزیزانت باشی؟
ـ چگونه می‌توانی نسبت به دیگران مهربان‌تر باشی؟
ـ درحال حاضر به وجود چه کسی بیش از همه افتخار می‌کنی و از چه کسی سپاسگزاری؟
ـ چگونه می‌توانی خود را برای استفاده کامل و فوری از اولین فرصتی که پیش می‌آید، آماده سازی؟
ـ چگونه می‌توانی بیش از پیش خیرخواه دیگران باشی؟
ـ چگونه محبت خود را به دیگران نشان می‌دهی؟
ـ چگونه می‌توانی زندگی خود را با عشق و محبت بیشتری بیامیزی؟
ـ درحال حاضر به چه طریقی می‌توانی از زندگی خود لذت

بیشتری ببری؟

ـ کدام جنبه از شخصیت خود را بیشتر دوست می‌داری؟

ـ آیا قدر پیشینیان خود را می‌دانی؟

ـ در گذشته چه موفقیت‌هایی داشته‌ای؟

ـ یکی از مهم‌ترین تصمیم‌هایی که در زندگی گرفته‌ای، کدام است؟

ـ در گذشته چگونه در مقابله با موانع درخشیده‌ای؟

ـ چگونه می‌توانی نسبت به خود باگذشت‌تر باشی؟

ـ دلت می‌خواهد در آینده در چه زمینه‌ای مهارت پیدا کنی؟

ـ اگر همچنان پذیرای مسئولیت زندگی خود باشی، چه تغییرات بزرگی را می‌توانی در زندگی خود پیش‌بینی کنی؟

ـ در کودکی و جوانی از بزرگترها چه نکته‌ای یاد گرفته‌ای که تغییری مثبت و اساسی در زندگی تو ایجاد کرده است؟

ـ هنگامی که به گذشته خود می‌نگری، چه کارهایی است که آنها را جدی گرفته‌ای و به نتیجه رسانده‌ای و اکنون به آنها افتخار می‌کنی؟

ـ چه موقع احساس می‌کنی به خدا نزدیکتری؟

ـ چگونه می‌توانی نسبت به دیگران باگذشت‌تر باشی؟

ـ بهترین تعریف برای انسان چیست؟

ـ به‌نظر تو، بهترین راه برای رسیدن به آرامش چیست؟

ـ ازکدام جنبه زندگی خود بیشتر راضی هستی و چگونه می‌توانی رضایت بیشتری را در خود و عزیزانت ایجاد کنی؟

ـ چگونه می‌توانی محبت خود را به کسانی که دوستشان داری، بیشتر نشان دهی؟

ـ از گذشتگان خود چه درس‌های ارزشمندی می‌توانی بگیری و چگونه می‌توانی بصورتی مثبت آنها را در زندگی فعلی خود به کار بندی؟

ـ بزرگترین قدرت تو در چه زمینه‌هایی است و در آینده چگونه می‌توانی آن را نشان دهی؟

ـ چه عملی است که انجام آن بیش از همه برایت هیجان‌آور است؟

ـ در این زمانه بزرگترین حُسنِ زنده ماندن چیست؟

ـ چه تصویری از خودت داری؟

ـ به‌دنبال چه تغییری هستی؟

ـ در زندگی تو چه کسانی نقش کاملاً ویژه‌ای دارند؟ چگونه می‌توانی از آنها قدردانی کنی؟

ـ دلت می‌خواهد در آینده چه ماجراها و تجاربی داشته باشی؟

ـ چگونه می‌توانی در تلاش دیگران برای رسیدن به اهدافشان موثر باشی؟

ـ در حال حاضر مصمم به چه کاری هستی؟ چرا؟

ـ در حال حاضر در زندگی خود از چه نظر بیش از همه شکرگزاری؟ چرا؟

ـ نظرت راجع به خدا چیست؟

ـ در گذشته در چه موردی تغییر در زندگی تو مایه رحمت بوده است؟ و چگونه می‌توانی به تغییرهای آتی با هیجان بیشتری بنگری؟

ـ چگونه می‌توانی نسبت به خود مهربانتر باشی؟

ـ چگونه می‌توانی فقط به نقاط ضعف دیگران نگاه نکنی؟

ـ درگذشته چه شجاعت‌هایی از خود نشان داده‌ای و در آینده بخاطر خود و عزیزانت چه شجاعت‌هایی بروز خواهی داد؟

ـ اگر می‌توانستی جهان کاملی را بسازی، چگونه دنیایی می‌شد؟ و چه تفاوت‌هایی با جهان فعلی می‌داشت؟

ـ چه تصمیم‌های مهمی می‌توانی بگیری تا زندگی خود و عزیزانت را تغییر دهی؟

ـ درگذشته برچه ترس‌هایی با موفقیت غلبه کرده‌ای که امروزه دیگر دچار آنها نمی‌شوی؟

ـ چگونه می‌توانی هماهنگی بیشتری در زندگی خود و عزیزانت پدید آوری؟

ـ درگذشته در برابر چه عقایدی ایستادی که می‌دانستی، حق با تو بوده است؟

ـ آخرین باری که از خانه بیرون آمدی تا دوست تازه‌ای پیدا کنی، کی بود؟ آن دوست حالا کجاست؟

ـ برای آینده جامعه و یا به‌طورکلی آینده جهان چه رویاهای باشکوهی در سر داری؟

ـ دلت می‌خواهد چه فرصت‌هایی در زندگی تو پیش آید و چه کنی تا برای چنان موقعیت‌هایی آمادگی بیشتری داشته باشی؟

ـ بهترین تعریف از زندگی کدام است؟

ـ بهترین روش برای انتخاب دوست چیست؟

ـ موفقیت واقعی در نظر تو به چه معنایی است؟ و چه قدم‌هایی برمی‌داری تا از آن بهره‌مند شوی؟

ـ اگر مرگ شما نزدیک بود و فقط فرصت یک تلفن کردن را داشتید

به چه کسی تلفن می‌زدید و چه چیزی می‌گفتید؟

ـ در حال حاضر بزرگترین آرزوی تو چیست؟

ـ از چه راه‌هایی می‌توانی اطلاعات خود را افزایش دهی؟

ـ از خطاهای گذشته خود چه درسی گرفته‌ای؟

ـ چگونه می‌توانی کاری کنی که دیگران عظمت خود را درک کنند؟

ـ چگونه می‌توانی شادتر زندگی کنی؟

ـ چگونه می‌توانی هرروز، چیز تازه‌ای یاد بگیری؟

ـ چه آهنگی است که به تو روحیه و نیرو می‌بخشد؟

ـ چگونه می‌توانی از دیگران کمتر آزرده شوی؟

ـ راههای شکوهمند رشد تو در یک سال آتی کدامند؟

ـ چه عاملی است که زمانی جزو مشکلات بزرگ تو بود و امروزه آن را مایه برکت می‌دانی؟

ـ فکر می‌کنید چه نوع فعالیت‌های ذهنی سبب بیماری‌های ما می‌شود؟

ـ فکر می‌کنید به کارگیری چه نگرشی در شفای جسم به هنگام بیماری به شما کمک می‌کند؟

ـ اگر خودت را خوب و پول راکثیف بدانید مطمئن باشید تا آخر عمر فقیر خواهید ماند. آیا شما این گونه هستید؟ چرا؟

ـ چگونه می‌توانی نسبت به کسانی که به تو کمک کرده و در رشد و پرورش تو نقش داشته‌اند، بیش از پیش سپاسگزار باشی؟

ـ درگذشته چگونه ایستادگی کرده، با ترس‌های خود روبرو شده، و بر بدبختی‌های خود فایق آمده‌ای؟

ـ دلت می‌خواهد در آینده در چه زمینه هایی مهارت پیدا کنی؟
ـ در حال حاضر چگونه در زندگی خود آرامش ایجاد می‌کنی؟
ـ چه کاری است که اگر سرانجام آن را به اتمام برسانی، بیش از همه مسرور می‌شوی؟
ـ کدام عمل تو اگر در جمع مطرح گردد، از خجالت آب می‌شوی؟ چرا؟
ـ در حال حاضر به چه چیزی بیش از همه مباهات می‌کنی؟
ـ صادقانه‌ترین و بهترین چیزی که درباره خودت می‌توانی بگویی، چیست؟
ـ اگر از یکی از صفاتی که در تو وجود دارد و من از آن خوشم نمی‌آید، برای تغییر آن حاضر به انجام چه عملی هستی؟
ـ چگونه می‌توانی نسبت به اعمال نیک خود قدرشناس باشی؟
ـ در حال حاضر نسبت به خود و زندگی فعلی خود از چه لحاظ شکرگزاری؟
ـ بزرگترین استعدادها و مهارت‌های تو کدامند؟
ـ بهترین صفت تو چیست؟
ـ چگونه می‌توانی نسبت به خود و دیگران باگذشت‌تر باشی؟
ـ درگذشته در چه مواردی با پذیرفتن خطر و استفاده از فرصت‌ها به موفقیت رسیده‌ای؟
ـ آیا تاکنون برایتان اتفاق افتاده که در تنهایی، شخص دیگری با شما همراه است؟ چگونه حس کردید؟
ـ آیا فکر می‌کنید زندگی شما در جسم فیزیکی‌تان خلاصه شده؟ چرا؟

ـ آیا فکر می‌کنید گاهی در زندگی حوادث بدی اتفاق می‌افتد که به سود شما نیست؟ چرا؟

ـ آیا فکر می‌کنید اطاعت از خدا موجب رستگاری است؟

ـ در عالم خیال سرنوشت خود را چگونه مجسم می‌کنی؟

ـ بهترین تعریف از مدیریت احساس چیست؟

ـ در گذشته از تجربه چه اشخاص بزرگی استفاده کرده‌ای؟

ـ جنبه‌ی خاص و بی‌همتای زندگی تو کدام است؟

ـ چه رفتاری برایت غیر قابل تحمل است و چه می‌کنی تا مطمئن شوی که آن رفتار دیگر جزیی از زندگی تو و عزیزانت نیست؟

ـ دلت می‌خواهد چه میراثی برای دیگران باقی بگذاری که آنان را به موفقیت نزدیکتر کنی؟

ـ بدترین صفت تو چیست؟ چرا؟

ـ در برابر دیگران در چه مواردی انصاف نشان می‌دهی؟

ـ بزرگترین و قوی‌ترین درس‌هایی که در زندگی خود گرفته‌ای کدامند؟

ـ به کدام خصلت گذشتگان خویش افتخار می‌کنی و چگونه می‌توانی درباره آنان و نحوه زندگی‌شان آگاهی بیشتری به‌دست آوری؟

ـ چگونه می‌توانی از نیکی‌های خویش شادمان باشی و تفاوت‌های خود را گرامی بداری؟

ـ چگونه دلسوزی و مهربانی‌های خود را به دیگران نشان دهی؟

ـ چگونه می‌توانی به کمک عشق و محبت در زندگی دیگران اثر بگذاری؟

ـ با نسل پیش از خویش چه تفاوت‌هایی داری؟

ـ کدام عمل تو اگر در جمع مطرح گردد، خوشحال می‌شوی؟ چرا؟

ـ تاکنون به چه وسیله‌ای تغییرات مثبتی در خود پدید آورده‌ای؟

ـ چگونه می‌توانی هریک از مشکلات زندگی خود را به شیوه‌ای مثبت معنا کنی؟

ـ چگونه می‌توانی به عزیزانت باز هم نزدیکتر شوی؟

ـ چگونه می‌توانی آرامش و سکون بیشتری را در زندگی برقرار سازی؟

ـ درباره خود چگونه فکر می‌کنی که نیروبخش و راضی‌کننده باشد؟ از این گونه اندیشیدن چه احساسی داری؟

ـ تاکنون چند بار از ترس حوادث پشت خدا قایم شده‌ای؟ چه احساسی داشته‌ای؟

ـ موفقیت از نظر تو به چه معناست؟ و در چشم تو چه در حال و چه در آینده چگونه خود را نشان می‌دهد؟

ـ چه صفت شاخصی برای خودت قایل هستی؟

ـ اگر حالا از این چیزی که هستی، راضی نیستی، دوست داشتی چه آدمی بودی؟

ـ در حال حاضر بزرگترین موهبت‌هایی که داری چیست؟

ـ در آینده برای تقویت روحیه ازکدام تجربه یا حالت ذهنی خود استفاده می‌کنی؟

ـ اکنون خود را برای مواجه شدن با چه اتفاق‌های عالی و بزرگی آماده می‌کنی؟

ـ در چه زمینه‌ای درخشش داری؟ و چگونه می‌توانی کمک کنی که دیگران هم بدرخشند؟

ـ سنی که در آن هستی، بزرگترین حسنش چیست؟

ـ آیا غالباً احساس شادابی داری؟ چرا؟

ـ برای این که به میزان سلامت تو افزوده شود، با خود چه عهدی می‌بندی؟

ـ امروز چند بار فرصت داشته‌ای که لبخند بزنی و قدردانی و رضایت خود را اظهار کنی؟

ـ آیا تو آدم خوشرویی هستی؟ اگر نیستی چگونه می‌توانی خوشرو باشی؟

ـ چگونه می‌توانی نشان دهی که کارهای عزیزانت را تحسین می‌کنی؟

ـ بدترین صفت تو کدام است؟ چگونه می‌توانی آن را برطرف کنی؟

ـ در حال حاضر به چه طریقی می‌توانی در زندگی خود بر میزان عشق و هماهنگی بیفزایی؟

ـ در حال حاضر در زندگی خود توجه‌ات بیش از همه به چیزی جمع است؟

ـ آیا غالباً احساس غم داری؟ چرا؟

ـ بهترین صفت تو کدام است؟ چگونه می‌توانی آن را تقویت کنی؟

ـ دلت می‌خواهد در آینده چه اتفاق‌هایی را تجربه کنی؟

ـ در حال حاضر چه عاملی موجب هیجان تو است؟

ـ تاکنون چگونه به خود و دیگران اعتماد کرده‌ای؟
ـ امروز چه پیشرفت‌های کوچکی برایت مقدور است که در آینده تأثیر مثبت و بزرگی در زندگی تو خواهد داشت؟
ـ از چه لحاظ فردی ویژه و منحصر به فرد هستی؟
ـ چه اموری تو را به‌شدت به خنده می‌اندازد؟
ـ آیا آمادگی داری تا فرصت‌ها را غنیمت شماری و از آنها حداکثر استفاده را ببری؟
ـ چگونه می‌توانی هیجان، شادی، و عشق را در زندگی خود افزون نمایی؟
ـ بدترین کاری که تاکنون انجام داده‌ای، کدام است؟ چرا؟
ـ چگونه می‌توانی شوق و خلاقیت و خیال را به بهترین صورت در خود تقویت کنی؟
ـ بهترین چیزی که می‌توانی به دوستان و خانواده خود منتقل سازی چیست؟
ـ بهترین لحظه عمرت کی بود؟ چرا؟
ـ چگونه می‌توانی محبوبیت خود را افزایش دهی؟
ـ چگونه می‌توانی سرمشق مثبتی برای دیگران باشی؟
ـ امروز را چگونه برنامه‌ریزی می‌کنی تا فرداهای تو بهتر از روزهای پیش باشد؟
ـ ارزش زندگی را در چه چیزی می‌دانی؟
ـ چه مطالب خنده‌آوری می‌توانی بگویی؟
ـ دیگران چه مطالب جالبی درباره تو می‌گویند؟
ـ برای اطمینان قلبی بیشتر، بزرگترین اندرزی که می‌توانی به خود

بدهی، چیست؟

ـ چگونه می‌توانی خود را به خاطر کارهای خوبی که انجام داده‌ای، تحسین کنی؟

ـ بدترین لحظه عمرت کی بود؟ چرا؟

ـ درباره این که کی هستی و چه کاری می‌توانی بکنی، چه مطلب مهمی می‌توانی بگویی؟

ـ در دیگران چه محاسنی را می‌توانی جستجو کنی که تاکنون به آنها توجه نداشته‌ای؟

ـ آیا تو یک آدم معاشرتی هستی؟ چرا؟

ـ در خودت چه محاسنی وجود دارد که تاکنون به آنها بی‌توجه بوده‌ای؟

ـ چه کنی که در این زندگی شگفتی‌آفرین، کمتر به رنگ‌ها و بیشتر به فرصت‌ها توجه کنی؟

ـ چگونه می‌توانی سرمشق مثبتی برای دیگران باشی؟

ـ در زندگی خود مشتاق چه دگرگونی‌های مثبتی هستی؟

ـ امروز چه می‌توانی بکنی تا لبخندی را به چهره دیگران بیاوری؟

ـ دلیل افزون خواهی تو برای خودت چیست؟

ـ کدام کار را فوق‌العاده خوب انجام می‌دهی؟

ـ چگونه می‌توانی دیگران را بیشتر دوست بداری؟

ـ دیگران درباره تو چگونه می‌اندیشند؟

ـ چگونه می‌توانی فرد موثری برای خودت و جامعه باشی؟

ـ آخرین بار که با صدای بلند گریستی، کی بود؟ چرا؟

ـ از سه نفری که تو را رنجانده‌اند، چند نفر را بخشیده‌ای؟

ـ وقتی در آینه نگاه می‌کنی از قیافه خودت راضی هستی؟

ـ اطرافیانت چقدر تو را دوست دارند؟ چرا؟

ـ چند نفر دشمن داری؟ چرا؟

ـ آخرین باری که از عصبانیت فریاد زدی کی بود؟ چرا؟

ـ آیا تو خوش‌تیپ هستی؟

ـ چگونه می‌توانی از قدرت خیال خود برای روشن کردن آینده‌ای که شایسته تو است، استفاده کنی؟

ـ چه تفاوت‌هایی تو را از دیگران ممتاز می‌کند و چگونه می‌توا از این تفاوت‌ها به سود خود و عزیزانت نهایت بهره را ببری؟

ـ اگر تسلط واقعی تو تنها بر اندیشه و احساس خودت باش چگونه می‌توانی هر روز به خود یادآور شوی که تو سرنوشتت را مه می‌کنی؟

ـ در گذشته در چه زمینه‌ای، شخص محکمی بوده‌ای و به کار ایمان داشته‌ای؟

ـ آخرین بار که با صدای بلند خندیدی، کی بود؟

ـ بهترین برداشت‌ها و عقاید تو کدامند و چگونه می‌توانی آن بهتر سازی؟

ـ چگونه می‌توانی با توجه به روال فعلی زندگی خود بخشایش تحمل بیشتری نشان دهی؟

ـ برای نجات خویش چه کارهایی می‌کنی؟

ـ در شرایط موجود برای اینکه عشق را به زندگی خود برگردا آسان‌ترین و سریع‌ترین راه کدام است؟

ـ چگونه می‌توانی بر میزان عشق و محبت خود بیفزایی؟

ـ چگونه می‌توانی به فرصت‌های بی‌پایانی که در زندگی هست پی ببری و از آنها بیشتر استفاده کنی؟

ـ خودت را چه قدر دوست داری؟ چرا؟

ـ چگونه می‌توانی کسانی را که دوست نداری، تحمل کنی؟

ـ در زندگی فعلی خود چگونه می‌توانی ماجراجوتر باشی؟

ـ چه کاری را در گذشته انجام می‌دادی که اکنون آن را زیان آور می‌دانی و دیگر انجام نمی‌دهی؟

ـ چرا بعضی اوقات احساس می‌کنی که شاید خدا مرده؟

ـ چگونه می‌توانی به دیگران کمک کنی تا برای رسیدن به هدف خود تلاش کنند؟

ـ در گذشته از چه آزمون‌هایی سربلند بیرون آمده‌ای؟

ـ چگونه می‌توانی به همنوعان خود بیشتر عشق بورزی؟

ـ چگونه می‌توانی از زمان و استعداد خود بهتر استفاده کنی؟ و چیزهایی که مهم و مورد علاقه‌ات هستند، به دست آوری؟

ـ در زندگی خود چه کارهایی را انجام می‌دهی که باعث افزایش سعادت و سلامت تو است؟

ـ در حال حاضر برای انجام چه عملی، بهترین روحیه را داری؟

ـ چه وقایع مهمی هنوز در زندگی تو اتفاق نیفتاده است که انتظار وقوع آنها موجب هیجان تو است؟

ـ چه کارهای بزرگی می‌توانی انجام دهی و کدام راه‌های زندگی را به دیگران نشان دهی تا سرمشق موثری باشد؟

ـ در چند روز گذشته چگونه دوستی خود را به نزدیکترین افراد نشان داده‌ای؟

ـ چگونه می‌توانی هدف مطلوب خود را دقیقاً مشخص کنی؟

ـ چگونه می‌توانی عظمت خود را نشان دهی و از این کار لذت ببری؟

ـ چگونه می‌توانی صفات عالی را درکسانی که با تو تفاوت دارند متوجه شوی و در جستجوی صفات نیک آنهاباشی؟

ـ تو حالا چند ساله هستی! و چند ساله به نظر می‌آیی؟ چرا؟

ـ در زندگی چه چیزهایی باعث رضایت تو است؟

ـ عامل محرکه تو چیست؟

ـ شور و شوق واقعی تو درکجاست؟

ـ از چه چیزی دچار آرامش و لذت شگرف می‌شوی؟

ـ آیا خود را برای جامعه مفید می‌دانی؟

ـ آیا از دیروز خود راضی هستی؟ چرا؟

ـ آیا تا به‌حال به دانسته‌هایت عمل کرده‌ای؟

ـ تو آموزگاری یا دانش آموز؟ چرا؟

ـ تو فواره‌ای هستی یا برکه‌ای راکد؟

ـ چند بار از دست خود عصبانی شده‌ای؟

ـ چند بار حرف‌هایی زده‌ای که بلافاصله پشیمان شدی؟

ـ آیا خود را قاتل می‌دانی یا مقتول؟

ـ چند بار از ته دل گریه کردی؟ چرا؟

ـ اگر قرار بود به جای نام، صفتی برخود بگذاری، چه صفتی را انتخاب می‌کردی؟

ـ تو بیشتر گوش می‌دهی یا حرف می‌زنی؟

ـ آیا حاضری بوسه‌ای برگونه کسی که به تو سیلی زده بزنی؟

ـ تو یک آتشفشانی یا یک فواره کوچک؟ چرا؟

ـ آیا «نه» گفتن برایت مشکل است؟ چرا؟

ـ آیا از فردای خود می‌ترسی؟ چرا؟

ـ برای رفع معایب جسم و ظاهرت در آینه می‌نگری، آینه روح تو کجاست؟

ـ آیا تو نسبت به دیگران متفاوت هستی؟ چرا؟

ـ تو شیفته چه افکاری هستی؟ چرا؟

ـ آیا تا به‌حال آرزوهایت را فهرست کرده‌ای؟

ـ آیا خود را مسئول مشکلات می‌دانی یا دیگران را؟ چرا؟

ـ چه انگیزه‌ای برای زیستن داری؟

ـ چند بار احساس تنهایی و بی‌کسی کرده‌ای؟

ـ آیا اکنون از زندگی لذت می‌بری؟ چرا؟

ـ آیا فکر می‌کنی در زندگی به تو خیلی ظلم شده؟ چرا؟

ـ آیا تو آن قدر جرأت داری که بتوانی صفات بدت را بنویسی؟

ـ تو خودت را فاعل می‌دانی یا مفعول؟

ـ چند بار به چشم خود شاهد معجزه خداوند بوده‌ای؟

ـ وقتی در آینه خود را نگاه می‌کنی و اسمت را صدا می‌زنی، چه حالی می‌شوی؟ چرا؟

ـ تو در زندگی تماشاگر هستی یا بازیکن؟

ـ تو بیشتر نعمت داری یا محرومیت؟

ـ حتماً می‌دانی که روح نیز مانند جسم نیاز به رفع آلودگی دارد، حمام روح تو کجاست؟

ـ آیا تو بر احساسات خود غالب هستی؟ چرا؟

ـ وقتی به دست‌هایت نگاه می‌کنی، خجالت می‌کشی یا خوشحال می‌شوی؟ چرا؟

ـ چند بار احساس کردی که درست و حسابی توی بغل خدا هستی؟

ـ چند بار از خشم، دندان قورروچه کرده‌ای؟ آیا از این عمل خودت راضی هستی؟ چرا؟

ـ غذای روح تو چیست؟

ـ تاکنون چند بار به خود دروغ گفته‌ای؟ چرا؟

ـ آیا می‌توانی پاکی درون خویش را نشان دهی؟

ـ آیا خودت را آدم ارزشمندی می‌دانی؟ چرا؟

ـ آیا تو یک آدم خجالتی هستی؟ چرا؟

ـ آیا نسبت به نعمت‌هایی که داری شاکری؟

ـ آیا می‌توانی دشمنانت را نیز دوست داشته باشی؟ چرا؟

ـ چه کسی تو را دوست دارد؟ چرا؟

ـ وقتی دستانت را روبروی چشمانت می‌گیری، آیا از اعمالی که از آنها سرزده راضی هستی؟

ـ امروز چه چیزی به دیگران بخشیده‌ای؟

ـ امروز چه چیز تازه‌ای یاد گرفته‌ای؟

ـ چه نکته‌ی خوبی در این مشکل تو نهفته است؟

ـ علت پیدا شدن این مشکل تو چیست؟

ـ تو برای دگرگون کردن این وضعیت به نفع خودت چه کارهایی را حاضری انجام دهی؟

ـ آیا تا به حال با کسی آشنا شده‌ای که دقایقی بعد پشیمان شوی

که چرا او را دیده‌ای؟

ـ آیا تا به حال با کسی آشنا شده‌ای که دقایقی بعد تأسف بخوری که چرا او را ندیده بودی؟

ـ چند بار بابت احساساتتان از شما انتقاد شده است؟

ـ آیا وقتی از شما انتقاد می‌شود، احساس بی‌ارزشی می‌کنید؟

ـ تا حال از خود پرسیده‌اید: واقعاً چرا «خدا» باید نام باشد و نه فعل، حال آن‌که فعالترین و پویاترین است؟

ـ چرا همه ما باید قدرت خلاق خویش را به کار گیریم؟ زیرا هیچ چیز به اندازه خلاقیت مردم را سخاوتمند و شادمان و سرزنده و جسور و شفیق نمی‌کند بی‌اعتنا به ستیز و گردآوری مال.

ـ چند بار پیش آمده است که حتی پیش از آغاز انجام کاری آن را «غیر ممکن» بخوانیم؟

ـ صبح که از خواب بلند می‌شوی، خوش اخلاقی یا بد اخلاق؟

ـ وقتی به خانه می‌روی، دوست داری چه کسی در را برویت باز کند؟ چرا؟

ـ آخرین جشن تولدی که رفتی، کی بود؟ چرا یادت مانده؟

ـ آخرین گُلی که بو کردی، کی بود؟

ـ آخرین باری که حضور شیطان را درکنار خود احساس کردی کی بود؟ چرا؟

ـ آخرین باری که گناه کردی کی بود؟ چرا؟

ـ آخرین باری که ازگناه توبه کردی کی بود؟ چرا؟

ـ آخرین تصمیمی که راجع به تغییر خودت گرفتی کی بود؟ چرا؟

ـ آخرین باری که با یک دل سیر به مهتاب نگاه کردی، کی بود؟

ـ همین حالا دوست داری سر کی داد بزنی؟ چرا؟
ـ آیا خود را فردی سخاوتمند می‌دانی؟ چرا؟
ـ تاکنون چند بار با خدای خود خلوت کرده‌ای؟
ـ اگر قرار باشد یک تلفن فوری کنی، دوست داری به چه کسی زنگ بزنی؟ چرا؟
ـ اگر قرار باشد جای دیگری باشی، دوست داری جای چه کسی باشی؟ چرا؟
ـ همین حالا دلتان برای چه کسی تنگ شده؟ چرا؟
ـ دوست دارید جای چه کسی بودید؟ چرا؟
ـ چند نفر آدم عاشق می‌شناسید؟ نام ببر.
ـ از چند نفر نفرت دارید؟ چرا؟
ـ به نظر شما، برای ایجاد علاقه به زندگی چه کار باید کرد؟
ـ چند بار به چشم همسرت یا پدر و مادرت یا خواهر و برادرت نگاه کردی و گفتی دوستت دارم؟ چرا؟
ـ آیا تا به‌حال از خود سوال کرده‌ای، ازکجا آمده‌ام؟ موطن حقیقی من کجاست؟
ـ بهترین رابطه‌ای را که هم اکنون دارید با چه کسی است؟
ـ در چه هنگامی از ته دل آواز می‌خوانی؟
ـ کدام یک از حالات کودکی را هنوز با خود داری؟ چرا؟
ـ آیا تا به‌حال راز کسی را فاش کردی؟ چرا؟
ـ از چه کسی مدت‌هاست که بی‌خبری؟ چرا؟
ـ تلخ‌ترین حادثه زندگی‌ات چه بود؟ چرا؟
ـ تا به‌حال به چند نفر گفتی دوستت دارم؟ آیا پشیمانی؟ چرا؟

ـ آیا تا به‌حال به کسی دروغ گفتی؟ چرا؟ آیا پشیمانی؟

ـ آیا از خداحافظی بدت می‌آید؟ چرا؟

ـ آیا فکر می‌کنی از نزدیکان و دوستانت چند نفر از تو نفرت دارند؟ چرا؟

ـ آخرین باری که از کسی تشکر کردی، کی بود؟

ـ فکر می‌کنی آدم قدرشناسی هستی؟

ـ آیا فکر می‌کنی از اطرافیانت چند نفر تو را دوست دارند؟ چرا؟

ـ اگر قرار باشد که یک بار دیگر در قالب حیوانی به دنیا بیایی، چه حیوانی را انتخاب می‌کردی؟ چرا؟

ـ اگر هر کسی که بخواهید و بتواند برای صرف شام به خانه‌تان بیاید، چه کسی را دعوت خواهید کرد؟ چرا؟

ـ فکر می‌کنی برای اطرافیان مفید هستی؟ چرا؟

ـ آیا تا به‌حال دعا کرده‌ای؟ چرا؟

ـ تاکنون چند بار پیش آمده بعد از دیدن عکس خودمان آن را نا زیبا دیدیم؟ چرا؟

ـ آخرین باری که با کسی مشاجره داشتید کی بود؟ علت آن چه بود؟ چه کسی برنده شد؟

ـ آخرین مرتبه‌ای که برای خود آواز خواندید (با صدای بلند) کی بود؟

ـ شب هنگام که می‌خواهید اتومبیلتان را پارک کنید، ناگهان به کنار اتومبیل گرانقیمتی می‌سایید. می‌دانید هیچ کس متوجه نشده است. خسارت اندک‌تر از آن است که اداره بیمه بپردازد. آیا برای صاحب آن اتومبیل یادداشتی می‌گذارید؟

ـ اگر می‌توانستید نوع و شیوه مرگ خود را انتخاب کنید، چه نوع مرگی را انتخاب می‌کردید؟

ـ آخرین باری که با صدای بلند برای دیگران نماز خواندید، کی بود؟

ـ آیا هدف‌های معین دور و دراز مدتی دارید؟ یکی از آنها را نام ببرید و بگویید برای رسیدن به این هدف، چه نقشه یا برنامه‌ای دارید؟

ـ اگر نامزدتان پیش از ازدواج با شما، در یک تصادف رانندگی معلول و فلج می‌شد، آیا با او ازدواج می‌کردید یا نامزدیتان را بهم می‌زدید؟

ـ گرانقدرترین خاطره زندگیتان چیست؟ چرا؟

ـ آیا هیچ وقت نفرت کسی را به دل گرفته‌اید؟ در صورت جواب مثبت به چه دلیل و به چه مدت؟

ـ اگر می‌دانستید در مدت یک هفته، جنگ اتمی در خواهد گرفت، چه می‌کردید؟

ـ چه چیز بزرگترین توفیق زندگیتان شمرده می‌شود؟ چرا؟

ـ لذت‌بخش‌ترین رویای شما چه بوده؟

ـ وحشتناکترین کابوسی که دیده‌اید چه بوده؟

ـ آیا هیچ‌گاه کاری از شما سر زده که خودتان آن را خلاف اخلاق بدانید؟ چه کاری؟

ـ آیا دوستان نزدیکتان معمولاً از شما کوچکترند یا بزرگتر؟

ـ فرض کنید خانه‌تان با همه دار و ندارتان دچار آتش‌سوزی می‌شد، پس از نجات خودتان و عزیزانتان، فقط آن قدر فرصت

داشتید که می‌توانستید یک قلم بردارید، آن شیئی چه خواهد بود؟

ـ اگر می‌توانستید فردا صبح با یک توانایی یا خصیصه دلخواه بیدار شوید، کدام قدرت یا ویژگی را انتخاب می‌کردید؟

ـ اگر راهی را می‌شناختید که دارایی‌تان را پس از مرگتان برای عظیم‌ترین خیر و صلاح بشریت به مصرف برسانید، آیا حاضر بودید چنین خدمتی را انجام دهید و کمترین مبلغ را برای اعضای خانواده‌تان بجا نهید؟

ـ آیا ترجیح می‌دهید در کنار مردان باشید یا زنان؟ چرا؟

ـ آیا نزدیکترین دوستانتان بیشتر زن هستند یا مرد؟ چرا؟

ـ اگر می‌توانستید با استفاده از اسباب بازی‌های ترسناک (مثلاً صورتک‌های شبیه غول‌های وحشت‌انگیز) آدم‌ها را بترسانید، آیا این کار را می‌کردید؟ چرا؟

ـ آیا شخص یا اشخاصی هستند که آنقدر مورد غبطه شما باشند که بخواهید جای آنهاباشید؟ این اشخاص چه کسانی هستند؟

ـ آیا هرگز به فکر افتاده‌اید که کاشکی جنسیت دیگری داشتید؟ چرا؟

ـ فرض کنید این قدرت را دارید که فقط با فکرکردن به مرگ افراد و دو مرتبه تکرار عبارت «خداحافظ» افراد را بِکُشید، آن اشخاص نیز به مرگ طبیعی می‌مردند و احدی به شما ظنین نمی‌شد، آیا اوضاع و شرایطی وجود دارد که بخواهید برای حل مسایل آن، از این قدرت استفاده کنید؟

ـ اگر می‌توانستید ۹۰ سال عمر کنید و برای ۶۰ سال باقیمانده از عمرتان، ذهن یا جسم شخص ۳۰ ساله را حفظ کنید، کدام یک را

انتخاب می‌کردید؟ جسم یا ذهن را؟

ـ تعریف شما از غروبی کامل و عالی چیست؟

ـ چه کسی را بیش از همه می‌ستایید و تحسین می‌کنید؟ آن شخص از چه جهت الهام‌بخش شماست؟

ـ اگر به هنگام تولد فرزندتان می‌توانستید شغل یا حرفه آینده‌اش را خودتان انتخاب کنید، آیا این کار را می‌کردید؟

ـ آیا حاضرید، بی‌نهایت زشت شوید، ولی هزار سال در هر سن و سالی که بخواهید، زندگی کنید؟

ـ آیا ارواح خبیث یا اشباح را باور دارید؟ آیا حاضرید در خانه‌ای پرت و دور افتاده که می‌گویند ارواح در آن در رفت و آمدند، شبی را تنها بگذرانید؟

ـ اگر قرار بود همین امشب ـ بدون مجال تماس با کسی ـ بمیرید، از نگفتن چه چیز به چه کس، بیش از همه متأسف می‌شدید؟ پس چرا هنوز این مطلب را به او نگفته‌اید؟

ـ اگر می‌توانستید یک سال تمام را در شادی و سعادت مطلق بگذرانید، ولی پس از آن هیچ چیز این تجربه را به خاطر نیاورید، آیا مشتاق این تجربه بودید؟ چرا؟

ـ متوجه می‌شوید که فرزند دلبند یک ساله‌تان ـ به علت اشتباه ناشی از جابجا شدن در بیمارستان ـ فرزند واقعی خودتان نیست، آیا می‌خواهید کودک را معاوضه کنید تا این اشتباه برطرف و اصلاح شود؟

ـ فکر می‌کنید که صد سال دیگر آیا جهان جای بهتری خواهد بود یا بدتر؟ چرا؟

ـ آیا ترجیح می‌دهید عضوی از یک تیم ورزشی در سطح جهانی باشید یا قهرمان ورزشی تک نفره؟ چرا؟

ـ غلبه برکدام ناراحتی یا غم کودکی برایتان دشوارتر از همه بوده است؟

ـ اگر در آزمونی مهم مشاهده می‌کردید که کسی تقلب می‌کند، چه می‌کردید؟ چرا؟

ـ اگر می‌توانستید یک واقعه تاریخی را تغییر دهید چه واقعه‌ای را تغییر می‌دادید؟ چرا؟

ـ چه اندازه انرژی مصرف می‌کنید تا بر دیگران اثر مثبت بگذارید؟ چرا؟

ـ کار خلاف اخلاق از نظر شما چه نوع کارهایی است؟

ـ آیا می‌توانید تصور کنید بعدها که به امروزتان خواهید نگریست چه نظری دارید؟ چرا؟

ـ آیا برای انتخاب همسر به عقل تکیه می‌کنید یا به احساس؟ چرا؟

ـ وقتی دوستانتان روی حرفتان حرف بزنند یا دلسردتان کنند، تا چه اندازه نسبت به آنها بخشنده‌اید و آنها را مورد عفو قرار می‌دهید؟

ـ آیا دوست دارید مانند یک قهرمان بمیرید یا ترجیح می‌دهید در رختخوابی نرم و آرام بمیرید؟ چرا؟

ـ آیا نظرات و پیشنهاداتتان تأثیر زیادی بر دوستانتان می‌گذارد؟ چرا؟

ـ آیا از سر ضرورت یا عشق حاضرید زندگیتان را برای یکی از نزدیکانتان به خطر بیندازید؟

ـ دوست دارید پس از مرگ چگونه شما را به خاطر آورند؟
ـ اگر مجبور باشید به یکی از این دو کار دست بزنید کدام را انتخاب می‌کنید؟ گدایی در خیابان ـ دستبرد زدن به یک مغازه؟
ـ در قیاس با کل افراد، خود را تا چه اندازه زیبا، با هوش یا با شخصیت می‌دانید؟ چرا؟
ـ دوست دارید در مراسم ختم شما چه سخنانی گفته شود و چه کسی صحبت کند؟
ـ اگر مبلغ هنگفتی به شما بدهند، آیا حاضرید یک کاسه سوپ را که سوسکی در آن افتاده بخورید؟
ـ فکر می‌کنید پنج سال دیگر سرگرم چه کاری می‌باشید؟
ـ اولین باری که به خودکشی فکر کرده‌اید چند ساله بودید؟ چرا؟
ـ آخرین بار که از ته دل قهقهه زدید، کی بود؟ چرا؟
ـ اگر اجازه داشتید از یک شخص مهم و موثق چند سوال کنید، آن شخص که بود؟
ـ اگر اجازه داشتید سه سوال از همان شخص مهم و موثق می‌کردید، سه سوالتان چه بود؟
ـ آیا تا به حال آرزوی مرگ کسی را کرده‌اید؟ چرا؟
ـ آیا دوست دارید عمر جاودانه داشته باشید؟ چرا؟
ـ دوست دارید وقتتان را با چه اشخاصی بگذرانید؟ چرا؟
ـ کدام ویژگی را در یک دوست می‌جویید؟ چرا؟
ـ وقتی از شما تحسین می‌شود، آیا آن را تصدیق می‌کنید یا می‌گویید حقیقتاً سزاوار این تمجید نیستید؟ چرا؟
ـ آیا معمولاً این شمایید که در آشنایی و آغاز دوستی پیشقدم

می‌شوید یا صبر می‌کنید تا به سوی شما گام بردارند؟

ـ آیا احساس می‌کنید بر زندگی افرادی که با آنها به نوعی تماس دارید، تأثیر زیادی می‌گذارید؟

ـ اولین بار که به مرگ فکر کرده‌اید چند ساله بودید؟ چرا؟

ـ مرگ کدام یک از عزیزانتان برایتان آزار دهنده‌تر بود؟

ـ بزرگترین پیروزی که در زندگی نصیب شما شد چه بود؟

ـ به هنگام گفتگو، بیشتر شنونده هستید یا گوینده؟ چرا؟

ـ آیا بیشتر مواقع فقط درکمال ادب و نزاکت چیزهایی را می‌گویید که حرف دلتان نیست؟ چرا؟

ـ آیا حاضرید برای بهترین دوستانتان که مثلاً با یک عابر پیاده تصادف کرده، شهادت دروغ بدهید؟ چرا؟

ـ پیش ازگرفتن شماره تلفن، آیا درباره آنچه می‌خواهید بگویید، فکر می‌کنید؟ آیا کلماتتان را انتخاب می‌کنید؟

ـ اولین بار که به مسأله ازدواج فکر کردید، چند ساله بودید؟

ـ اگر به همراه دوستی به سینما رفته باشید و در اواسط فیلم متوجه شوید که اصلاً نمی‌توانید تماشای فیلم را تحمل کنید، آیا سالن سینما را ترک می‌کنید؟

ـ در ازای مبلغ هنگفتی آیا حاضرید بهترین دوست خود را نبینید یا با او صحبت نکنید؟

ـ چه چیز زندگیتان را بیش از هرچیز دوست دارید؟ چرا؟

ـ آیا هیچ گاه ازکسی به این دلیل که خوش اقبال‌تر یا موفق‌تر از خودتان است، انزجار داشته‌اید؟

ـ اگر شخصی در قبال دریافت اطلاعات محرمانه‌ای مربوط به

محل کارتان، مبلغ هنگفتی به عنوان رشوه پیشنهاد کند، آیا این مبلغ را می‌پذیرید؟ با این فرض که این راز آشکار نمی‌شد؟

ـ اگر می‌توانستید با خراشی نازیبا بر چهره‌تان ـ مثلاً از فاصله دهان تا چشم ـ میزان هوش خود را ۴۰ ٪ بالاتر ببرید، با این فرض که هرگز این راز آشکار نمی‌شد، آیا این کار را می‌کردید؟

ـ به نظر شما چه مسایلی خصوصی‌تر از آن است که بتوان درباره‌اش با دیگران گفتگو کرد؟

ـ روزی چند مرتبه در آینه با شوق به خود نگاه می‌کنید؟

ـ اگر مجبور شدید بین کور بودن یا کر شدن یکی را انتخاب کنید، کدام را انتخاب می‌کردید؟

ـ آیا حاضرید با انسانی والا ولی نازیبا ازدواج کنید؟

ـ آخرین مرتبه‌ای که بدون اجازه چیزی را برداشتید، کی بود؟

ـ آخرین باری که نزد کسی گریسته‌اید، کی بود؟ آن شخص کی بود؟

ـ فرض کنید یکی از عزیزانِ نزدیکتان به طرز وحشیانه‌ای کشته شده و شما قاتل را می‌شناسید، ولی قاتل تبرئه می‌شود. آیا شخصاً از او انتقام می‌گیرید؟ چرا؟

ـ در یک رابطه به چه چیز بیش از هر چیز دیگر اهمیت می‌دهید؟

ـ اگر پی می‌بردید که ظرف چند روز آینده خواهید مرد، از بابت چه چیزهایی متأسف می‌شوید؟

ـ اگر قرار بود دو سال آینده را با شخصی درون خانه‌ای در مدار قطب جنوب ـ با تمام وسایل مورد نیاز ـ بگذرانید، میل داشتید چه کسی را با خود به آنجا ببرید؟

ـ فرض کنید شش ماه پس از نامزدی‌تان متوجه می‌شوید نه تنها دیگر عاشق نامزدتان نیستید، بلکه ابداً نمی‌توانید در کنارش احساس خوشبختی کنید. اگر مطمئن باشید که جدایی‌تان از او موجب می‌شود که خودکشی کند، چه خواهید کرد؟

ـ در یک لحظه رعب‌آور و ترسناک که برایتان پیش می‌آید، به‌طور ناخودآگاه نام چه کسی را صدا می‌زنید؟

ـ اگر دوستان و آشنایانتان می‌خواستند صادقانه و با صراحت به شما بگویند که درباره‌تان چگونه می‌اندیشند، آیا میل داشتید این کار را بکنند؟

ـ فکر می‌کنید میان صد نفر از مردم، زندگی چند نفر رضایت‌بخش‌تر از زندگی خودتان است؟

ـ آیا در سه ماه گذشته با چه کسی گفتگوی دلپذیری داشته‌اید؟ چرا؟

ـ اگر پس از مرگ، جسمتان را به جنگلی دور دست می‌بردند، ناراحت می‌شدید؟ چرا؟

ـ کدام یک را ترجیح می‌دهید: یک زندگی سرشار از شور و هیجان و شعف و اندوه و ماجراجویی و شکست و موفقیت، یا یک زندگی آرام و امن و قابل پیش‌بینی میان عزیزانتان بدون شکستی بزرگ یا موفقیتی چشمگیر؟

ـ آیا «نه» گفتن را آن قدر دشوار می‌یابید که تمام مدت سرگرم انجام کارهایی هستید که تمایلی به انجامشان ندارید؟ چرا؟

ـ آیا حاضرید مبلغ قابل توجهی پول بگیرید و سرتان را بتراشید و بدون کلاه به فعالیت‌های روزانه ادامه دهید بی آن که دلیل تراشیدن

موی خود را به کسی بگویید؟

ـ اگر قادر بودید فردا صبح در جسم شخص دیگری بیدار شوید، آیا این کار را می‌کردید؟ در جسم چه کسی بیدار می‌شوید؟

ـ مهمترین شخص زندگیتان کیست؟ چرا؟

ـ آیا حاضر بودید یک سال تمام تا زیر گردن فلج باشید تا یکی از نزدیکانتان از مرگ حتمی نجات پیدا کند؟ مشروط به این که مطمئن باشید که بهبودی‌تان پس از یک سال قطعی خواهد بود.

ـ اگر می‌توانستید هر چیزی درباره شیوه تربیت و بزرگ شدن خود را تغییر دهید، چه چیز را تغییر می‌دادید؟

ـ آیا دوست دارید تاریخ دقیق مرگ خود را بدانید؟

ـ چه چیز در نظرتان آن قدر جدی است که ابداً نباید درباره‌اش شوخی کرد؟

ـ آیا هیچ‌گاه در انظار عمومی تُف می‌کنید یا بینی‌تان را می‌گیرید یا دندانتان را با خلال تمیز می‌کنید؟ چرا؟

ـ دوستی، صادقانه و مصرانه می‌خواهد عقیده شما را درباره چیزی بداند ولی شنیدن عقیده واقعی شما به احتمال زیاد برایش دردناک خواهد بود، مثلاً دوستتان هنرمند و نقاش است و می‌خواهد نظرتان را درباره موفقیت کارهایش بداند، به نظر شما برای او کوچکترین شانس موفقیت وجود ندارد، در این موقعیت چه می‌کنید؟

ـ آخرین مرتبه‌ای که به تنهایی گریسته‌اید، کی بود؟ بهانه گریه‌تان چه بود؟

ـ اگر پدر و مادرتان علیل شده بودند و تنها راه چاره آن بود که یا

آنها را به خانه بیاوریدشان یا به خانه سالمندان ببرید، ضمن آن که همسرتان با آوردن آنها به خانه مخالف بود، چه می‌کردید؟

ـ اگر در میهمانی شام در منزل دوستتان هنگام غذا خوردن در ظرف سالادتان، یک سوسک مرده پیدا می‌کردید، چه می‌کردید؟

ـ اگر می‌توانستید به مدت یک ماه بدون محدودیت مالی به هر کجای دنیا سفر کنید، به کجا می‌رفتید و چه می‌کردید؟

ـ آیا حاضر بودید که پنج سال از طول عمرتان کاسته شود ولی بی‌نهایت زیبا و جذاب شوید؟

ـ اگر این توانایی را داشتید که خود را به گذشته افکنید و به امروز باز نگردید، آیا این کار را می‌کردید؟ به کدام مرحله از عمرتان می‌رفتید؟

ـ آیا هیچ‌گاه به خودکشی فکر کرده‌اید؟ چه چیز آن قدر برایتان مهم است که بی‌آن زندگی در نظرتان ارزش زیستن ندارد؟

ـ یک مرد ثروتمند به شما پیشنهاد می‌کند که اگر در خیابانی پر ازدحام چهار دست و پا طول خیابان را بخزید، و در عوض آن مبلغ هنگفتی را به سازمان خیریه مورد علاقه تان اهدا کند، آیا این کار را می‌کردید؟

ـ آیا دوست داشتید به دوران کودکی باز می‌گشتید؟ چرا؟

ـ به چه بهانه‌ای حاضرید همسرتان به مدت پنج سال از شما دور باشد؟

ـ آخرین باری که به خود دشنام دادید کی بود؟ چرا؟

ـ آخرین باری که به دیگری دشنام دادید کی بود؟ چرا؟

ـ آخرین باری که شکست خوردید کی بود؟ چرا؟

ـ وقتی شما به خاطر لطفی که به کسی کرده‌اید، مورد قدردانی قرار نگیرید، چه واکنشی نشان می‌دهید؟

ـ آیا دوست دارید در سن سی سالگی متوقف شوید و مراحل کهنسالی‌تان چنان آرام طی شود که دو هزار سال عمر کنید؟ چرا؟ از سن نوجوانی به بعد، احساس می‌کنید در کدام سه سال زندگیتان بیشترین رشد شخصی و دگرگونی را تجربه کرده‌اید؟

ـ اگر در آزمونی مهم، پاسخ سوالی را نمی‌دانستید و به راحتی می‌توانستید تقلب کنید و با نگاه کردن به ورقه یک نفر دیگر جواب درست را ببینید، آیا این کار را می‌کردید؟

ـ اگر می‌توانستید جنسیت و شکل ظاهری نوزادتان را که به زودی متولد می‌شود را انتخاب کنید، آیا این کار را می‌کردید؟

ـ وقتی در مجلسی، جمعی به شما خیره می‌شوند، شما چه احساسی می‌کنید؟ چرا؟

ـ آیا کاری هست که مدت‌ها رویای انجامش را در سر پرورانده‌اید؟ پس به چه دلیل هنوز آن را به انجام نرسانده‌اید؟

ـ فرض کنید می‌دانید ظرف سه ماه از مرضی غیر قابل علاج خواهید مُرد، آیا اجازه می‌دهید که شما را منجمد کنند، با علم به این که این فرصت را خواهید یافت که پس از هزار سال، دیگر بار زنده شوید و زندگی گسترده و طول عمر داشته باشید؟

ـ در زندگیتان بیش از هر چیز از بهر چه می‌کوشید؟ توفیق، امنیت، عشق، قدرت، هیجان، دانش یا چیزی دیگر.

ـ اگر می‌دانستید که کمی بیشتر از یک سال دیگر به طور ناگهانی خواهید مرد، کدام بخش از شیوه زندگیتان را تغییر می‌دادید؟

ـ اگر متوجه می‌شدید که نزدیکترین دوستتان درکار قاچاق مواد مخدر است، چه می‌کردید؟

ـ آیا درخواست کمک برایتان آسان است؟ چرا؟

ـ اگر با حذف یکی از انگشتهایتان در برابر همه بیماری‌ها مصونیت می‌یافتید، آیا حاضر بودید به این جراحی تن در دهید؟

ـ آیا دوست دارید مشهور شوید؟ از چه طریقی؟

ـ تشییع جنازه خود را چگونه تصور می‌کنید؟ آیا برایتان مهم است که مردم به هنگام مرگتان عزاداری کنند؟

ـ در بیابانی دور دست یک مار افعی پدر و بهترین دوست شما را نیش می‌زند و شما فقط یک پادزهر دارید، آیا به پدرتان تزریق می‌کردید یا به دوستتان؟ چرا؟

ـ آیا احساس می‌کنید اندرز پیران به علت تجربه شان ارزش خاصی دارد؟

ـ آخرین باری که سر کسی جیغ کشیده‌اید کی بود؟ به چه دلیل این کار را کردید؟ آیا بعداً متأسف شدید؟ چرا؟

ـ آیا حاضرید به مدت یک سال هر شب خوفناکترین کابوس‌ها را ببینید، ولی پس از یک سال وضع مالی‌تان به طرز چشمگیری عوض شود؟

ـ از چه چیزی بیشتر از همه می‌ترسی؟ چرا؟

ـ با خواندن این کتاب می‌خواهی به چه نتیجه‌ای برسی؟

ـ از همه بیشتر می‌ترسی که دیگران چه مطلبی را در باره‌ی تو بفهمند؟

ـ بزرگترین دروغی که تاکنون به خودت گفته‌ای کدام است؟ چرا؟

ـ فکر می‌کنی چه مانعی تو را از انجام کارهایی که لازم است برای دگرگونی زندگی‌ات انجام دهی، باز می‌دارد؟

ـ چه رنجش‌ها و زخم‌های کهنه، خشم یا پشیمانی‌هایی را در قلبت نگه داشته‌ای؟ نام ببر! چرا؟

ـ چه رویدادی باید پیش بیاید تا بتوانی خود و دیگران را ببخشی؟ چرا؟

ـ چه داستانی در باره‌ی خود ساخته‌ای که شرایط کنونی زندگی‌ات را وصف می‌کند؟

ـ پس از آزمایش‌های دقیق پزشکی، دکتر شما می‌گوید که متأسفانه دچار سرطان شده‌اید یک هفته بعد همان دکتر با شما تماس می‌گیرد و می‌گوید: متأسفانه اشتباه شده و شما سالم هستید؛ اولین کلمه‌ای که شما به دکتر می‌گویید چیست؟

ـ آیا هرگز اعتقادت به خدا را مورد بررسی قرار داده‌ای؟ چرا؟

ـ آیا خودت را فرد باایمانی می‌دانی؟ چرا؟

ـ آیا خودت را فرد بی‌ایمانی می‌دانی؟ چرا؟

ـ اگر می‌دانستی که فقط یک سال از عمرت باقی مانده است، آیا همین کارهایی را می‌کردی که اکنون می‌کنی؟ چرا؟

ـ آیا حاضرید سر بریدن یک گوسفند را به طور کامل نگاه کنید؟ چرا؟

ـ آخرین دروغی که گفتید کی بود؟ چرا؟

ـ آخرین دروغ مصلحتی که گفتید کی بود؟ چرا؟

ـ عشق بدون قید و شرط یعنی چه؟

ـ آیا کسی را بدون قید و شرط دوست داشته‌اید؟ چرا؟

ـ در زندگیتان از چه چیزی بیش از همه شاکرید؟ چرا؟

ـ وقتی جمعی از دوستانتان در یک رستوران برایتان «تولدت مبارک» بخوانند، چه واکنشی نشان می‌دهید؟

ـ فکر می‌کنید از کدام شکنجه روانی بیش از هر چیز رنج بکشید؟ چرا؟

ـ آیا دوست دارید همسرتان از شما زیباتر و با هوش‌تر باشد؟ چرا؟

ـ آیا حاضرید همسرتان یک سال از شما دور باشد ولی در عوض به شما گفته می‌شد که در این مدت از آرامشی ژرف برخوردار خواهید بود؟

ـ مهم نیست که بتوانید به اجداد خود افتخار کنید، مهم این است که آیا آنها می‌توانند به شما افتخار کنند؟

ـ دوست خوبی با نیت خیر لطیفه‌ای را تعریف می‌کند که به دلیلی شما ناراحت می‌شوید؟ چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

ـ آیا می‌توانید در حضور یک جمع به دستشویی بروید؟

ـ اگر قالیچه حضرت سلیمان را در اختیار داشتی، به کجا سفر می‌کردی؟ چرا؟

ـ یک آینه روبروی چهره خود بگیرید. از او بپرسید که تو کیستی؟ چه احساسی می‌کنید؟

ـ حکایت زیر چه پیامی برای شما دارد:

او گفت: بیایید تا نزدیک لبه!

آنها گفتند: ما می‌ترسیم.

او گفت: بیایید تا نزدیک لبه!

آنها آمدند.

او، آنها را هل داد... و آنها پرواز کردند!!

ـ تنها کسانی به خلوت حق راه می‌یابند که دو بار متولد شوند؛ آیا شما دوبار متولد شده‌اید؟ چگونه؟

ـ خردمند، قبل از عمل و نادان، بعد از عمل فکر می‌کند؛ شما چی؟

ـ چند نفر از ما می‌دانیم به این دلیل دوگوش و یک دهان داریم که دو برابر گوش کنیم و یک برابر حرف بزنیم؟

ـ از خودت بپرس: آیا منش و رفتار من، ارزش آن را دارد که دیگران آن را الگوی خود قرار دهند؟

ـ فکر می‌کنی اگر فردا تشیع جنازه‌ی تو باشد، دیگران از کدام یک از اعمال تو بخوبی یاد می‌کنند؟ یا از کدام عمل تو، ببدی یاد می‌کنند؟

ـ می‌دانی آبرو یعنی چه؟ آبرو یعنی نظر مردم در مورد تو! آیا تو انسان آبرومندی هستی؟

ـ ما از آراستگی دیگران لذت می‌بریم! آیا دیگران هم از آراستگی شما لذت می‌برند؟

ـ شخصی که به آموخته‌هایش نمی‌افزاید، آن را کاهش می‌دهد. شما چی؟!

ـ ما به احساساتمان محصور می‌شویم، آنها ما را به بازی می‌گیرند و از ما انسان جاهلی می‌سازند. آیا تو انسان جاهلی هستی؟

ـ فراموش نکن! همه افراد اشتباه می‌کنند، اما تنها افراد نادان اشتباهاتشان را تکرار می‌کنند، آیا تو اشتباهاتت را تکرار کرده‌ای؟

ـ در لحظه‌ای به جا و مناسب بگویید؛ متأسفم! آیا تا به حال به کسی گفته‌ای؟ چه وقت و چرا؟

ـ تنها اشتباه جامع و کامل؛ اشتباهی است که از آن هیچ چیزی نیاموزی، تو از اشتباهت چه چیزی آموختی؟

ـ تنها کسانی توانایند که فکر می‌کنند توانایند، آیا تو خودت را انسان توانایی می‌بینی؟

ـ خنده دارِه اگر بدانی! پرنده آرزو می‌کند که ای کاش ابر بود و ابر آرزو می‌کند که‌ای کاش پرنده بود تو آرزو می‌کنی که کدامیک باشی؟ چرا؟

ـ اعتماد داشتن همچون ریسمان ظریفی است. زمانی که آن را پاره کنی تقریباً غیرممکن است بتوان آن را دوباره به هم متصل کرد. آیا تا به حال این ریسمان را پاره کرده‌ای؟ چرا؟

ـ انتقام گرفتن، خوشی حقیر ذهن‌های کوچک است، آیا تا به حال از کسی انتقام گرفته‌اید؟

ـ فقط دو سطح وجود دارد: درجه‌ی یک و درجه‌ی صفر. شما در کدام سطح هستید؟

ـ خونسرد باشید و به هر کسی فرمان دهید! آیا شما انسان خونسردی هستید؟ چرا؟

ـ بزرگترین پیشرفت انسان آن است که پیوسته خود را بازسازی کند! آخرین باری که خود را بازسازی کردی کی‌بود؟ کدام صفت خود را بازسازی کردی؟

ـ یادت باشد: دنیا تغییرناپذیر است، شما باید تغییر کنید، آیا شما تغییر کرده‌ای؟ کِی؟

ـ کسی که به خودش ایمان ندارد، هرگز نمی‌تواند به خداوند ایمان داشته باشد. آیا بخودت ایمان داری؟ چگونه؟

ـ اذهان بزرگ فرصت‌ها را به وجود می‌آورند اما دیگران به انتظار فرصت می‌نشینند، شما در شمار کدام گروهید؟

ـ در زندگی با افراد زیادی مواجه می‌شویم گروهی بزرگ و ارجمندند وگروهی دیگر فقط خوب هستند. اما شمار کمی از انسانها هم ارجمندند و هم خوب! شما در شمار کدامیک هستید؟

ـ خردمند کسی است که می‌تواند با چیزهایی که قادر به تغییرشان نیست، زندگی کند، آیا شما خود را شخص خردمندی می‌دانید؟

ـ پذیرفتن خطا، زیباترین شیوه‌ای است که نشان می‌دهد عاقل هستید، آیا شما خود را انسان عاقلی می‌پندارید؟

ـ کسی توانایی رهبر شدن را دارد که می‌تواند برخیزد و فکرش را اظهار کند! آیا شما اینگونه‌اید؟

ـ حسادت یعنی، عدم اعتماد به خود! آیا شما آدم حسودی هستید؟

ـ جاهلان و عاقلان، هر دو بی‌ضررند، اما نیمه جاهلان و نیمه عاقلان خطرناک هستند! شما در شمار کدام یک هستید؟ چرا؟

ـ اگر شما پنجاه دوست دارید،کم است! و اگر یک دشمن دارید، زیاد است! به راستی شما چند دشمن دارید؟ چرا؟

ـ دوست کسی است که چون دیگران می‌روند، او می‌آید! آیا چنین دوستی داری؟

ـ می‌دانید رستگاری چیست؟ یعنی، زندگی با خداوند! آیا شما انسان رستگاری هستید؟

ـ درست زندگی کردن یک هنر است! آیا شما خود را هنرمند می‌دانید؟

ـ میزان سن هر کسی همانقدر است که احساس می‌کند! اکنون شما چند سال دارید؟ چرا؟

ـ افرادی هستند که به هرجا می‌روند، شادی را نیز با خود می‌آورند، اما کسانی هستند که چون دور شوند، شادمانی را ارمغان می‌دهند! شما از کدام گروه هستید؟

ـ در این کره خاکی دو گروه شادمانند؛ اول آنهایی که اصلاً وجدان ندارند، دوم آنهایی که وجدان بیداری دارند! شما از کدام گروه هستید؟

ـ احساس غرور از شأن و مقام اجدادتان اهمیت ندارد، آنچه که مهم است این است که آیا آنان اگر زنده بودند می‌توانستند از وجود شما احساس غرور کنند؟

ـ شوخ طبعی یعنی؛ آنچه که باید می‌داشتید، اما به دست نیاوردید، بخندید! آیا شما انسان شوخ طبعی هستید؟

ـ نادان می‌گوید: «اینقدر حرف نزن» عاقل می‌گوید: اگر لب‌های شما بسته باشد زیباتر خواهدبود! شما چگونه می‌گویید؟

ـ به نظر شما کدام گل زیباتر است؟ آنکه هدیه می‌شود یا آنکه بر سر مزار می‌گذارند؟ چرا؟

ـ شما چندین بار در روز به جسم‌تان غذا می‌دهید، به ذهنتان چند بار غذا می‌دهید؟

ـ سپاسگزاری زبان قلب است! آیا شما انسان سپاسگزاری هستید؟ چگونه؟

ــ به تمبر توجه کنید تا رسیدن به مقصد به نام می‌چسبد. آیا شما اینگونه‌اید؟ اگر نه چرا؟

ــ «نه» گفتن، هنر است! آیا شما این هنر را آموخته‌اید؟

ــ یک نفر می‌گفت: «شب فرا رسیده است» دیگری گفت: صبح در راه است. شما چه می‌گویید؟

ــ با جهان هماهنگ شدن نشان خردمندی است! آیا خود را انسان خردمندی می‌پندارید؟

ــ آخرین باری که از ته دل به حماقت خود خندیدید کی بود؟ چرا؟

ــ آخرین باری که در آینه گریستید کی بود؟ چرا؟

ــ آخرین باری که در آینه خود را بوسیدید کی بود؟ چرا؟

ــ اگر نمی‌دانستی چند سال داری، دوست داشتی چند ساله باشی؟

ــ اگر دعایتان برای دستیابی به زندگی راحت‌تر نباشد، دعا کنید قوی‌تر باشید؛ شما چگونه دعا می‌کنید؟

ــ عقل واحد شمارش نعمت‌ها و شادی‌هاست! آیا شما خود را آدم با عقلی می‌پندارید؟

ــ مردم دو گروهند: اول آنهایی که نمی‌توانند بفهمند، دوم آنهایی که نمی‌توانند نفهمند! شما در شمار کدام گروه هستی؟

ــ آیا وقتتان را صرف کارهای پر معنایی می‌کنید که باعث خرسندی شما می‌شود؟ یا نه! چرا؟

ــ اگر زندگی‌تان به پایان برسد. آیا آرزو خواهید کرد که ای کاش زمان بیشتری را به گونه‌ای متفاوت سپری می‌کردید؟

ـ آیا فکر می‌کنید برای خوشحال شدن باید اتفاق خاصی بیفتد؟

ـ اگر قرار باشد که تا فردا بمیرید و زندگی خود را مرور کنید، چه لحظاتی برایتان بیشتر از همه عزیز است؟ چرا؟

ـ چقدر پول یا موفقیت لازم دارید که از زندگی راضی شوید؟ آن موقع چه خواهید کرد؟

ـ آیا برای تو آسان است که با دیگران متفاوت باشی؟ چرا؟

تا به حال حتماً چندین بار مراسم تدفین مرده‌ای را دیده‌اید! چه تأثیری روی شما گذاشت؟ بودا فقط یک بار این مراسم را دید و تمام زندگی‌اش تغییر کرد! شما چه تغییری کرده‌اید؟

ـ مسیح فرمود: انسان واقعی کسی است که در راه عشق گام بردارد، موانع را پشت سر بگذارد و از شکست دلسرد نشود، آیا شما خود را انسانی واقعی می‌دانید؟ چرا؟

ـ انجام نیکی در مقابل نیکی کاری عجیب و دشوار نیست، نیکی حقیقتی آن است که به افرادی خوبی کنیم که به ما آزار رسانده‌اند، آیا تا به حال چنین کرده‌اید؟

ـ افراد خشمگین هرگز به جهنم نمی‌روند بلکه، جهنم را با خود حمل می‌کنند، آیا شما فرد خشمگینی هستید؟ چرا؟

ـ خداوند در جاهایی زندگی می‌کند که به او اجازه ورود بدهند؛ آیا در درون خود چنین جایی را احساس می‌کنی؟ چرا؟

ـ مُردن یعنی در یک وضعیت ماندن، تو چه احساسی به خودت داری؟ زنده‌ای یا مرده‌ای؟

ـ زندگی‌ام به هدر رفت! این بدترین حرفی است که می‌توانید بزنید، تا به حال چند بار این جمله را بر زبان خود رانده‌اید؟ چرا؟

ـ تنها زنده بودن زندگی نیست، به زندگی‌تان نگاه کنید، می‌توانید آن را برکت بنامید؟ چرا؟ می‌توانید آن را هدیه حیات بنامید؟ چرا؟

دوست دارید این زندگی را بارها و بارها از سر بگیرید؟ چرا؟

ـ عده‌ای گمان می‌کنند که خیلی کار می‌کنند زیرا برای کار سه ساعته یک روز وقت می‌گذارند! آیا شما اینگونه‌اید؟ چرا؟

ـ زیان بارترین عیب‌ها، عیبی است که نزد صاحبش پوشیده باشد آیا عیوب خود را می‌دانی؟

ـ اگر ندانی که به کجا می‌روی، چگونه توقع داری که به آنجا برسی؟

ـ مغزهای بزرگ درباره افکار حرف می‌زنند، مغزهای معمولی درباره وقایع حرف می‌زنند، مغزهای کوچک درباره اشخاص حرف می‌زنند. شما درباره چی حرف می‌زنید؟

ـ برای انسان فهیم هیچ توضیحی لازم نیست و برای آدم غیر فهیم هیچ توضیحی کافی نیست. شما از کدام گروهید؟

ـ می‌دانی! یک چهره با نشاط، با یک بشقاب غذا، یک ضیافت کامل راه می‌اندازد، آیا تاکنون چنین ضیافتی راه انداختی؟

ـ معصومیت، گریز از گناه نیست، معرفت بر گناه است. آیا خود را آدم معصومی می‌دانید؟

ـ خوشدلی به معنای خوش خیالی و فرار از مشکلات نیست، بلکه نشانه‌ی هوش و ذکاوت شماست. آیا شما خود را خوشدل می‌پندارید؟

ـ روز را می‌سوزانیم و روزگار می‌گذرانیم و نامش را زندگی گذاشته‌ایم! آیا شما اینگونه‌اید؟

ـ مفهوم این سؤال را می‌دانی؟ ماهی درباره آب که تمام عمرش را در آن شناور است چه می‌داند؟

زندگی لذت است، از آن بهره برید، زیبایی است، تحسینش کنید. شادمانی است، با آن نغمه سردهید. موهبت است، غنیمت شمرید. تعهد است، به آن وفا کنید، نبرد است، با آن مقابله کنید. مصیبت است، بر آن صبر کنید. نعمت است، شکر کنید، شیرین است، نوش کنید. گرفتاری است، تحملش کنید. معماست، حلش کنید. اندوه است، به آن تن در دهید. هدف است، به دستش آورید. راز است، کشفش کنید. سفر است، به پایانش برید.

بازی است، با آن بازی کنید. به نظر شما زندگی کدامیک از این تعاریف را دارد؟ چرا؟

ـ هستند کسانی که زندگی را دردسری بیش نمی‌دانند و هستند کسانی که مرگ را چیزی جز رقص نمی‌دانند! شما در کدام گروهید؟

ـ بشریت تمام رشد خود را مدیون گروهی انگشت شمار است و نه گروههای بی‌شمار مردم! شما در شمار کدام گروهید؟

ـ عشق از بخشیدن لذت می‌برد، همان گونه که گُل از عطرافشانی لذت می‌برد! خب تا به حال چند نفر را به خاطر عشق بخشیده‌ای؟

ـ تمام زندگی را در خطی افقی بسر برده‌ای، از گاهواره تا گور! تا به حال چند بار در خط عمودی حرکت کرده‌ای؟ چگونه؟

ـ خردمندی آن است که بهشت را خود بیافرینی، خردمندی آن است که خود شادی را به خود هدیه کنی! آیا خود را انسان خردمندی می‌یابی؟

ـ از تو می‌خواهم که قضاوت نکنی و بی داوری، زندگی را در کُل

آن بپذیری، حیرت خواهی کرد که زندگی در کُل نه خوب است و نه بد! راستی تا به حال چند بار دیگران را قضاوت کرده‌ای؟ و آنان را بد شمرده‌ای؟ چرا؟

ـ تصور کن که الان مُردی، دوست داری روی سنگ قبرت چی بنویسند؟ چرا؟

ـ زندگی به موسیقی شبیه‌تر است تا به ریاضیات، ریاضیات وابسته به ذهن‌اند و زندگی در ضربان قلبت ابراز وجود می‌کند. تو زندگی را در کدام یافته‌ای؟ چرا؟

ـ زنده بودن حرکتی افقی از گاهواره تا گور است و زندگی کردن حرکتی عمودی بسوی اوست. آیا تا به حال زنده بودی یا زندگی کردی؟ چرا؟

ـ دانا آن است که از اشتباهات دیگران می‌آموزد و نادان آن است که از اشتباهات خود می‌آموزند! اکنون تو خود را در شمار کدامیک می‌دانی؟ چرا؟

ـ خوشبخت کسی است که از دیگران عبرت می‌گیرد و بدبخت کسی است که مایه عبرت دیگران می‌گردد، اکنون تو خود را خوشبخت می‌دانی یا بدبخت؟ چرا؟

ـ خردمند کسی است که از سر تقصیرات دیگران می‌گذرد، امّا اشتباهات خودش را فراموش نمی‌کند، آیا شما خردمندید؟

ـ اگر همین حالا مرگ شما فرا رسد، بزرگترین تأسف شما چیست؟

ـ شما در طول تاریخ با دو گروه از انسانها مواجه هستید؛ یک گروه، کارشان تولید ثروت است و گروه دیگر، مصرف کننده‌ی این

ثروتند، شما در کدام گروه هستید؟

ـ جواب این سوال را خیلی فوری بدهید: گل رزی که در زمان حیات به کسی می‌دهید به مراتب بهتر از گل ارکیده‌ای است که روی سنگ قبر او می‌گذارید! حالا چند تا گل رز بدهکاری؟

ـ چرا با غریبه‌ها تا این اندازه مؤدبانه و با کسانی که آنها را دوست داریم، تا این حد بی ادبانه رفتار می‌کنیم؟

ـ پروانه اغلب فراموش می‌کند که زمانی کِرم بوده است، شما چی؟

ـ اگر فقط به‌اندازه گفتن یک جمله به‌پایان عمر خود وقت داشتید، روی به‌چه کسی می‌کردی و چه می‌گفتید؟

ـ هیچ نهالی اگر رشد نکند به درختی تبدیل نمی‌شود، اکنون شما احساس نهال را دارید یا درخت؟

ـ به این سوال فکر کن و جواب آن را بنویس: اگر قلوه سنگهای ته جوی نباشند، ترنم طربناک آب را چگونه می‌شنوی؟

ـ در حال حاضر در زندگی خود نسبت به چه چیزی شُکرگزارید؟ چرا؟

ـ مسافت میان وضع موجود تا وضع مطلوب یعنی، نقد خویشتن! آیا تا به حال خود را نقد کرده‌اید؟

ـ تابه حال از ترس حوادث و مشکلات چند بار پشت خداوند قایم شده‌اید؟

ـ یک داستان:

سه مرد مشغول چیدن آجر بودند.

از اولی پرسیدند: مشغول چه کاری هستی؟

گفت: آجر می چینم.
از دومی پرسیدند: برای چه کار می‌کنی؟
گفت: به‌خاطر پنج دلار.
از سومی پرسیدند: چه کاری می‌کنی؟
گفت: جهت ساختن یک کلیسای جامع کمک می‌کنم.
شما کدامیک از افراد بالا هستید؟ و چه کار می‌کنید؟

ـ کجا روی؟ از که نالی؟ حجاب تویی! بنده تویی! برکه تویی! آینه تویی! کجا نگری؟

ـ شما کدام یک هستید؟ یک آتشفشان یا یک فواره کوچک؟

ـ روی سنگ قبر (ویلیام جیمز) نوشته‌اند: در اینجا ویلیام آرمیده است که نهایت تلاش خود را مبذول داشت. روی سنگ قبرش چه می‌نویسند؟

ـ یادت باشد: مردم سه گروهند: یک گروه اتفاقات را بوجود می‌آورند، یک گروه نظاره گرند ـ یگ گروه می‌پرسند چه شده؟ شما در کدام گروه قرار دارید؟

ـ در سارها ـ اگرچه پرنده‌اند ـ ترسی نهفته است و در بازها ـ اگرچه در دسترس باشند ـ عظمتی وجود دارد! شما چه احساسی دارید؟ سار یا باز!؟

ـ اگر نمی‌دانستید که چند ساله‌اید، اکنون خود را چند ساله می‌پنداشتید؟

ـ بهترین رابطه‌ای را که هم‌اکنون دارید با چه کسی است؟
ـ آیا خود را فردی سخاوتمند می‌دانی؟ چرا؟
ـ تاکنون چند بار با خدای خود خلوت کرده‌ای؟

ـ آیا تا به‌حال از خود سؤال کرده‌ای، ازکجا آمده‌ام؟ موطن حقیقی من کجاست؟

ـ فکر می‌کنی مهمترین فرق میان انسان وگوسفند چیست؟

اکنون به آخرین سوال صمیمانه جواب دهید:

آیا تمام این مطالبی راکه خوانده‌اید، برایتان اثری داشته؟

چه تغییری کرده‌اید؟

چرا؟

تصور می‌کنم برای یافتن جوابی مناسب بهتر است سری به‌آزمون‌های خودشناسی بزنید!

فصل چهارم

آزمون‌های خودشناسی!

«فهرست آزمون‌های خودشناسی»

خود را ارزیابی کنید

که زندگی بدون ارزیابی هیچ ارزشی ندارد!

خوبِ من!

اکنون به‌پایان مطالب رسیدیم.

چه خوب است!

که در این بخش با تست‌های مطرح شده خود را بیازمایی و نقاط ضعف خود را بیابی!

تا در اسرع وقت نسبت به‌رفع و دفع این نقاط ضعف اقدام نمایی.

مهربانم!

سعی کن هنگام جوابگویی به‌آزمونهای مطرح شده با آرامش و صداقت جواب‌های لازم را پاسخ گویی.

بی‌شک بعد از مطالعه نتایج هر آزمون حیرت خواهی کرد زیرا روح خود را عریان خواهی دید!

خُب، بریم سراغ آزمون...

«شما کی هستید؟»

بدون مقدمه به‌سؤالات آتی پاسخ دهید:

۱ـ شما و دوستانتان برای تعطیلات آخر هفته، راهی خارج از شهر می‌شوید، برنامه آن روز به‌دست شما سپرده می‌شود، پیشنهادتان چیست؟

الف: اکنون زمان جشن گرفتن است، همبرگرها را درآورده و وسایل پخت آنها را آماده می‌کنید.

ب: یک روز آرام و بی‌دغدغه را می‌گذرانید و تمام روز را به‌استراحت می‌پردازید.

ج: فوری لباس ورزشی را می‌پوشید و می‌گویید: چه کسی آماده است تا والیبال بازی کنیم.

۲ـ دوستانتان شخصیت شما را چگونه توصیف می‌کنند؟

الف: فرزند ته‌تغاری بابا هستید.

ب: اجتماعی و خوش‌مشرب که همیشه برای میهمانی رفتن و میهمانی گرفتن آماده‌اید.

ج: آدمی جدی که بیهوده گویی نمی‌کند. عاشق همکلاسی‌ها و

همکارانش است و همیشه سعی در کمک کردن به‌آنها دارد.

۳ـ بعدازظهر است و شما باید برای یک ساعت دیگر آماده شوید تا با نامزدتان شام را بیرون صرف کنید چه چیزی به‌ذهنتان خطور می‌کند؟

الف: فقط یک ساعت وقت دارید تا حاضر شوید در صورتی که نه دوش گرفته‌اید نه لباسی انتخاب کرده‌اید و نه تصمیم گرفته‌اید برای امشب کجا بروید.

ب: اگر عجله کنید. کلاس ورزش خود را نیز از دست نمی‌دهید، هرچند تنها برای ۱۰ دقیقه باشد.

ج: لحظه‌ای را مجسم می‌کنید که با او بر سر میز مخصوصی نشسته و در نهایت اشتیاق راجع به‌زندگی و آینده خود صحبت می‌کنید.

۴ـ امروز جشن تولد همسرتان و در عین حال نخستین سالی است که این روز را در کنار هم جشن می‌گیرید، قصد دارید آن را چگونه برگزار کنید؟

الف: به‌یک گردش دو نفره خارج از شهر می‌روید.

ب: یک کیک زیبای شکلاتی که روی آن نوشته شده «تولدت مبارک» مناسب این روز خاص است تهیه می‌کنید.

ج: دو بلیت برای سینما، بهترین فیلمی راکه همسرتان دوست دارد و اکنون در حال اکران است. فیلمی که مدتها در انتظارش بوده و می‌تواند هدیه جالبی باشد.

۵ـ صمیمی‌ترین دوستتان در مورد شما می‌گوید:

الف: هرچند که چهره‌ای جذاب داری اما به‌نظر من، مدت زیادی را جلو آینه صرف درست کردن خودت می‌کنی.

ب: تو درست شبیه همه همسن و سالهای خودت هستی دوست داری، گردش کنی، سینما بروی، در تیم ورزش مدرسه شرکت کنی و در شمار لیست مدعوین تمام میهمانی‌ها باشی!

ج: کمی شیطان‌تر از بقیه هستی امّا این شیطنت از حد ادب خارج نمی‌شود.

«ارزیابی تست»

اکنون جواب‌های خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

سؤال	الف	ب	ج
۱	۵	۳	۱۰
۲	۳	۵	۱۰
۳	۵	۱۰	۳
۴	۱۰	۳	۵
۵	۵	۱۰	۳

«تحلیل نتایج تست»

ـ اگر امتیاز شما بین ۳۵ تا ۵۰ می‌باشد: شما آدمی بسیار جدی و در عین حال منطقی و شاد هستید. و به‌رغم آن که ممکن است در بسیاری از برنامه‌های دوستانه شرکت کنید. اما جدیت و برنامه‌ریزی را در هیچ شرایطی فراموش نمی‌کنید. از نظر شما تفریح جای خود را دارد و کار و درس جای خود!

ترجیح می‌دهید در یک روز تعطیل به‌گرفتاری دوستتان برسید تا

این که به‌استراحت بپردازید امّا به‌یاد داشته باشید که زندگی کردن برای خود نیز عالمی دارد و بهتر است چندان هم از آن غافل نشوید. جدی و معقول بودن در امور، بسیار خوب است. امّا کمی هم با نشاط و بی‌خیال زندگی کردن مشکل‌ساز نخواهد شد و زندگی را در کام شما شیرینتر می‌کند.

ـ اگر امتیاز شما بین ۲۰ تا ۳۵ باشد: چنانچه قرار به‌برگزاری یک میهمانی باشد، مطمئناً شما در رأس لیست مدعوین قرار دارید شما در شمار آن گروه از افرادی هستید که شادی را با اعماق وجود خود حس کرده و دیگران را نیز از آن بی‌بهره نمی‌سازید. حتی حرکات دستهای شما، گویای احساس درونتان است به‌واقع زمانی که شاد هستید دوست دارید دیگران را نیز از این شادی بهره‌مند سازید. شادیتان مستمر باد!

ـ اگر جمع امتیازات شما کمتر از ۲۰ باشد: شما عاشق بی‌برنامگی و هرچه پیش‌آید خوش آید هستید و به‌نظر شما زندگی بی‌معناتر از آن است که بخواهید برای کارهای خود برنامه داشته باشید. باید روزها را برای تفریح و استراحت گذاشت و شبها را برای خواب. شما پیرو «زندگی زیباست!» هستید.

شما به‌دنبال انجام کارهای راحت و در عین حال پر از تفریح استراحت برای خود هستید شما دارای شخصیتی شیرین، امّا از نظر دیگران «لوس» هستید! چون فقط به‌فکر استراحت و راحتی خود هستید، شما دارای شخصیتی شیرین می‌باشید ولی لطفاً کمی هم «دگرخواه» باشید با این تفکر می‌توان راحت و خوش زندگی کرد و بیشتر محبوب و مورد اعتماد دیگران بود!

«آیا شما آدم فضولی هستید؟»

برای آنکه بدانید شما فضول هستید یا نه به‌سئوالات آتی با دو گزینه (بله ـ خیر) جواب دهید.

۱ـ تصور کنید که صبح خواب مانده‌اید و دیرتان شده است. هنگام خروج از خانه صدای دعوای همسایه را می‌شنوید، آیا می‌ایستید تا ببینید موضوع از چه قرار است؟

بله　　　　خیر

۲ـ اگر وارد رستورانی شوید و یکی از دوستان را ببینید که با غریبه‌ای آنجاست، آیا کنجکاو می‌شوید که غریبه چه کسی است؟

بله　　　　خیر

۳ـ با دوستتان مشغول مکالمه تلفنی هستید که مجبور می‌شوید مدتی منتظر بمانید تا او به‌مکالمه دیگری پاسخ دهد، وقتی برمی‌گردد از او می‌پرسید که با چه کسی صحبت می‌کرد؟

بله　　　　خیر

۴ـ به‌منزل دوستتان رفته‌اید و او برای انجام کاری از اتاق خارج می‌شود نامه‌ای را روی میز او می‌بینید آیا نگاهی به‌متن نامه می‌اندازید؟

بله　　　　خیر

۵ـ اگر رمز عبور شناسه دوستانتان را داشته باشید آیا سری به‌ایمیل‌های

آنها می‌زنید؟

بله　　　　　خیر

۶ـ در اتوبوس یا تاکسی نشسته‌اید و فرد کناری شما مشغول مطالعه روزنامه یا کتابی است در این شرایط چه می‌کنید؟

ـ مستقیماً به‌آنچه او مطالعه می‌کند خیره شده و شما هم همراه او مطالعه می‌کنید.

ـ گاهی نگاهی دزدکی می‌کنید تا ببینید او چه چیزی مطالعه می‌کند.

ـ کاملاً بی‌تفاوت رفتار می‌کنید.

۷ـ اگر شما بدانید که یکی از آشنایان رازی دارد. چه می‌کنید؟

ـ هرطور شده سعی می‌کنید سر از کار او درآورید.

ـ اگر صحبتی درباره آن پیش بیاید، کنجکاو می‌شوید.

ـ فکر می‌کنید راز یک مسأله خصوصی است و ارتباطی به‌هیچ کس ندارد.

۸ـ اگر جایی دعوا یا تصادفی شده باشد، آیا نزدیک می‌شوید تا بدانید موضوع از چه قرار است؟

بله　　　　　خیر

۹ـ آیا معمولاً درباره قیمت و محل خرید دوستانتان پرس‌وجو می‌کنید؟

بله　　　　　خیر

۱۰ـ آیا تا به‌حال کیف دیگران را بدون اجازه‌شان جست‌وجو کرده‌اید؟

بله　　　　　خیر

جمع‌بندی امتیازات:

برای هر جواب بله (۱۰) امتیاز و جواب خیر (۰) امتیاز منظور فرمایید.

لطفاً امتیازات خود را جمع کرده و حاصل آن را در ارزیابی آتی ملاحظه فرمایید!

ارزیابی خودتان:

اگر جمع امتیازات شما از (۰ تا ۳۰) باشد:

شما اساساً اهل دخالت و فضولی در کار دیگران نیستید و این ویژگی امتیاز بزرگی برای شما محسوب می‌شود. مسایل خصوصی دیگران برای شما جالب نیست و به‌خودتان اجازه نمی‌دهید که به‌مسایل خصوصی دیگران وارد شوید.

شما به‌دیگران احترام می‌گذارید و در مورد مسایلی که به‌شما ارتباطی پیدا نمی‌کند کنجکاوی به‌خرج نمی‌دهید. دوستان و نزدیکان شما به‌بهانه این ویژگی که در شخصیت شما جاری است به‌شما اطمینان زیادی دارند شما به‌سبب همین خصلت از احترام و محبوبیت شایسته‌ای در اجتماع برخوردار می‌باشید. به‌شما تبریک می‌گوییم و تعالی روحتان را مسئلت داریم.

اگر جمع امتیازات شما از (۳۵ تا ۷۰) باشد:

شما طبیعتاً فرد کنجکاوی هستید، امّا تلاش می‌کنید که زیاد در کارهای دیگران دخالت نکنید امّا گاهی نمی‌توانید این احساس را مدیریت و کنترل کنید و گاهی یک فضولی کوچک در امور خصوصی دیگران می‌کنید امّا خوشبختانه این کار مستمر و همیشگی نیست.

یادتان باشد: زیاده‌روی در کنجکاوی تبدیل به‌فضولی می‌شود و این مهم شما راگاهی دچار دردسر می‌کند و مردم دوست ندارند که کسی

در کارهای خصوصی آنان دخالت کند.
فراموش نکنید: اگر شما به‌عنوان فردی فضول در جمع دوستان و آشنایانتان معروف نشده‌اید، احتمال این‌که در آینده چنین لقبی به‌شما بدهند، وجود دارد، مراقب باشید!

اگر جمع امتیازات شما از (۷۵ تا ۱۰۰ امتیاز) باشد:
شما بسیار مشتاق هستید که همه چیز را درباره همه کس بدانید و برای این کار هرچه از دستتان بربیاید انجام می‌دهید. شما از آن گروه افراد هستید که همیشه مراقب دیگران هستند، فال‌گوش می‌ایستند و حتی بعضی مواقع مستقیماً از دیگران درباره مسایل خصوصی‌شان سؤال می‌کنند. روان‌شناسان کنجکاوی را «کودکی‌های» فضولی می‌دانند. به‌یاد داشته باشید که کنجکاوی برای دستیابی به‌آگاهی عالی است. امّا فضولی....!؟

«آیا شما خجالتی هستید؟»

بدون مقدمه سؤالات را بخوانید و امتیازات منظور شده در جواب‌ها را جمع‌بندی کنید.

۱ـ وقتی شما در میان یک جمع شلوغ قرار می‌گیرید چه رفتاری از خود نشان می‌دهید؟

- معمولاً ساکت می‌مانید (۲۰)
- معمولاً پرحرفی می‌کنید (۵)
- معمولاً حرفی برای گفتن پیدا می‌کنید (۱۵)
- معمولاً نظرات مختصری را بیان می‌کنید (۱۰)

۲ـ وقتی در کلاس درس هستید:

- معمولاً در ردیف عقب می‌نشینید تا پرحرفی کنید (۵)
- معمولاً در گوشه‌ای از کلاس می‌نشینید (۲۰)
- آن قدر حرف می‌زنید تا معلم عصبانی شود (۱۰)
- زمانی که نیاز به کمک دارید صحبت می‌کنید (۱۵)

۳ـ معمولاً وقت خود را در منزل چگونه می‌گذرانید؟

- معمولاً با تلفن صحبت می‌کنید (۰)

ـ با اینترنت مشغول می‌شوید (۱۵)
ـ به‌موسیقی گوش می‌کنید (۲۵)
ـ در خصوص مشکلات و مسایلی که پیش آمده صحبت می‌کنید(۵)

۴ـ در انتخاب مدل لباس کدام مورد درباره شما صدق می‌کند؟

ـ از میان مدل‌های قدیم و جدید هرچه دوست دارید انتخاب می‌کنید (۱۰)
ـ هرچیزی که پوشش محسوب شود کافی است (۲۰)
ـ آخرین مدل روز را می‌خرید (۰)
ـ معمولاً از آنچه در جامعه مد است بی‌خبر هستید (۱۵)

۵ـ اگر به‌یک مهمانی دعوت شوید که عده زیادی غریبه حضور دارند:

ـ حتماً می‌روید تا با افراد جدید آشنا شوید (۰)
ـ مهمانی با حضور آن همه غریبه، هرگز نخواهید رفت (۲۵)
ـ شاید بروید. چون بهتر از ماندن در خانه است (۱۰)

۶ـ در کدام یک از موقعیت‌های زیر احساس راحتی بیشتر می‌کنید؟

ـ مکان‌های شلوغ و پرجمعیت (۱۱)
ـ مکان‌های خلوت (۲۰)
ـ مکان‌هایی که به‌جز آشنایان، افراد غریبه در آن نباشند (۱۵)
ـ جایی که کاملاً تنها باشید (۲۵)

۷ـ کدام رنگ را از میان رنگ‌های زیر بیشتر دوست دارید؟

ـ مشکی (۲۰)
ـ خاکستری (۲۵)
ـ قرمز (۱۵)
ـ آبی (۱۰)

۸ـ معمولاً هرچند وقت یکبار با خانواده‌تان بیرون می‌روید؟

ـ خیلی به‌ندرت (۲۵)

ـ فقط وقتی قرار باشد به‌رستوران بروید (۲۰)

ـ همیشه (۵)

ـ گاهی اوقات (۱۰)

۹ـ در میان حیوانات زیر کدامیک را بیشتر دوست دارید؟

ـ گربه (۲۵)

ـ سگ (۱۰)

ـ میمون (۰)

ـ پرندگان (۵)

۱۰ـ شما معمولاً در برخورد با دیگران با چه مشخصه‌ای شناخته می‌شوید؟

ـ دوستانه و صمیمی (۵)

ـ خنده‌رو و بشاش (۰)

ـ سرد و بی‌تفاوت (۲۰)

ـ عبوس و گرفته (۲۵)

جمع امتیازات: اکنون امتیازات جواب‌های داده شده را با هم جمع کنید.

«ارزیابی خود»

ـ اگر جمع امتیازات شما (از ۰ تا ۲۰) باشد:

زندگی شما کاملاً شکل اجتماعی دارد و بدون دیگران و رابطه با آنها شما تقریباً مریض خواهید شد.

برای شما گذراندن وقت با دیگران یک امر حیاتی محسوب می‌شود و به‌هیچ وجه دوست ندارید تنها باشید.
شما، بودن در جاهای شلوغ را بسیار دوست دارید و در هر جمعیتی که قرار بگیرید آن‌قدر شلوغ می‌کنید که توجه همه حاضرین را جلب خواهید کرد. شما به‌افسردگی کاملاً مصونیت دارید و این یک خبر خوب برای شماست.
برایتان روزهایی سرشار از شادی آرزو می‌کنیم.

ـ اگر جمع امتیازات شما (از ۴۵ تا ۱۰۰) باشد:
به‌نظر می‌رسد زندگی اجتماعی برای شما در درجه اول اهمیت قرار ندارد، البته به‌این معنی نیست که شما از مردم متنفرید. فقط دوست ندارید همیشه و همه جا در اطرافتان پر از افرد غریبه باشد و ترجیح می‌دهید حتی در شرایطی که این غریبه‌ها حضور دارند فاصله‌تان با آنها حفظ شود.
اما در مجموع، بودن با دیگران و در میان جمع بودن را به‌تنهایی ترجیح می‌دهید. هرچند گاهی عکس این موضوع اتفاق می‌افتد اما سعی کنید از جاده اعتدال خارج نشوید.

اگر جمع امتیازات شما از (۱۰۵ تا ۱۷۵) باشد:
شما علاقه چندانی به‌دیگران و ارتباط داشتن با آنها ندارید. شما هنوز به‌مرحله جامعه‌گریزی نرسیده‌اید ولی به‌نظر می‌رسد فاصله چندان زیادی با آن ندارید. شما علاقه زیادی به‌جمع ندارید و بودن با دیگران برایتان کسالت بار است اگر این روش ادامه پیدا می‌کند

می‌تواند در نهایت منجر به‌انزوای کامل اجتماعی برای شما شود که به‌هیچ وجه وضعیت مناسبی نیست.

سعی کنید اوّل خود و بعد دیگران را ببخشید آن گاه شاهد خواهید بود که چقدر راحت می‌توانید در جامعه و در جمع دیگران حضور پیدا کنید و لذت ببرید.

اگر جمع امتیازات شما از (۱۸۰ تا ۳۳۵) باشد:

به‌شما تسلیت می‌گوییم!!

شما به‌طور کامل از جامعه و رفتارهای جمعی و بودن با دیگران بیزار هستید. اغلب اوقات در اتاق دربسته خودتان مشغول هستید و با تخیلات خود سرگرم گفت‌وگوهای بی‌حاصل می‌باشید.

مفاهیمی چون مهمانی، گردش و تفریح با دوستان و خانواده برای شما مفاهیمی غریب و بیگانه و نامفهوم هستند.

تنهایی یگانه دلمشغولی عزیز شما می‌باشد حال اگر این تنهایی منجر به‌خودآگاهی شما گردد باز هم بد نیست ولی اگر هر روز به‌گرداب غریبی و دوری از اجتماع فرو روید به‌راستی و به‌سرعت باید فکری برای خود کنید.

پس زود بجنبید که فردا بسیار دیر است!

«آیا فردی عصبانی هستید؟»

بدون مقدمه به‌سؤالات آتی پاسخ دهید.

۱ـ اگر آسانسوری را که به‌انتظار ایستاده‌اید در طبقه‌ای به‌مدت طوانی توقف کند، آیا عصبانی می‌شوید؟

بله خیر

۲ـ آیا در صف خرید نان افراد جلوی خودتان را کنترل می‌کنید؟

بله خیر

۳ـ آیا بارها و بارها از یادآوری حوادث تلخ گذشته آزرده‌خاطر می‌شوید؟

بله خیر

۴ـ آیا در برخورد با کوچکترین ناملایمات روز، به‌سادگی از کوره در می‌روید؟

بله خیر

۵ـ آیا اغلب از نادانی دیگران آزرده می‌شوید؟

بله خیر

۶ـ اگر دوستتان در ساعت مقرر ملاقات حاضر نشد، دوست دارید سرش داد بکشید؟

بله خیر

۷ـ آیا دوستان نزدیک خود را به‌این بهانه که انتظارات شما را برنیاورده‌اند ترک می‌کنید؟

بله خیر

۸ـ اگر آرایشگرتان موهایتان را خیلی کوتاه کند، تا چند روز عصبانی هستید؟

بله خیر

۹ـ آیا هرگز به‌حدی عصبانی شده‌اید که کسی را کتک زده باشید؟

بله خیر

۱۰ـ آیا اگر تعمیرکار اشتباهی کرد، شما یقین حاصل می‌کنید که قصد تقلب داشته است؟

بله خیر

۱۱ـ آیا اگر در ترافیک کسی جلوی شما را سد کرد، چراغها را روشن می‌کنید و بوق می‌زنید؟

بله خیر

۱۲ـ آیا از این‌که غالباً دنبال جوراب خود بگردید عصبانی می‌شوید؟

بله خیر

۱۳ـ آیا از این‌که غالباً اطرافیانتان حرف شما را نمی‌فهمند عصبانی می‌شوید؟

بله خیر

۱۴ـ آیا می‌توانید علی‌رغم میل باطنی خود دقایقی به‌سخنان کسی که او را قبول ندارید گوش کنید؟

بله خیر

۱۵ـ آیا می‌توانید یک بحث را تا دقایقی طولانی با آرامش ادامه دهید؟

بله خیر

۱۶ـ آیا از این‌که مجبور باشید برای هر عمل خود به‌پدر و مادر یا همسر خود توضیح دهید عصبانی می‌شوید؟

بله خیر

۱۷ـ آیا غالباً از این‌که دیر به‌محل کار یا تحصیل خود می‌رسید، عصبانی می‌شوید؟

بله خیر

۱۸ـ آیا گاهی غمگین هستید و نزدیکانتان بدون توجه به‌شما شادی می‌کنند، عصبانی می‌شوید؟

بله خیر

۱۹ـ آیا از این‌که مجبور شوید کاری را نیمه‌تمام رها کنید عصبانی می‌شوید؟

بله خیر

۲۰ـ آیا فکر می‌کنید عصبانیت و خشم آخرین چاره‌ی کار است؟

بله خیر

جمع‌بندی امتیازات آزمون:

اکنون به‌هر جواب «بله» یک نمره و به‌هر جواب «خیر» صفر بدهید.

اکنون به‌ارزیابی خودتان بپردازید:

اگر جمع امتیازات شما از (۱ تا ۱۰) باشد: نگران نباشید اعتدال در رفتار شما جاری است و شما به‌خوبی قادر به‌کنترل عواطف و احساسات

خود می‌باشید.
مطمئن باشید اگر به‌همین نحو احساسات خود را مدیریت کنید یقیناً در زندگی فرداهای خود موفق خواهید شد زیرا یکی از رموز موفقیت کنترل احساسات می‌باشد برایتان روزهای سبزی را می‌طلبیم.

اگر جمع امتیازات شما از (۱۰ تا ۱۵) می‌باشد:
هنوز جای نگرانی نیست زیرا شما در مرز دو بی‌نهایت خوب و بد ایستاده‌اید با کمی تفکر و اندیشه در امور می‌توانید عنان احساسات لجام‌گسیخته خود را به‌دست گیرید.
برای دستیابی به‌این مهم این مسئله را بدانید که آدمها مجموعه‌ای از صفاتی هستند که شاید به‌نظر ما خیلی مقبول نباشد امّا یادتان باشد که برای شاد زیستن یک کار لازم است، آدمها را همان‌طور که هستند بپذیرید. و فراموش نکنید که عصبانیت و خشم حلال مشکلات نیست بلکه خود عامل بسیار مهمی در به‌وجود آمدن مشکلات جدید می‌باشد.

اگر جمع امتیازات شما از (۱۵ تا ۲۰) می‌باشد:
چرا فکر می‌کنید که عصبانیت تنها راه حل است؟
باور کنید که پایان خشم چیزی جز خجالت نیست! شما که بارها این مهم را آزمایش کرده‌اید چرا دوباره؟!
این مطلب را فراموش نکنید که رمز موفقیت در زندگی «مدیریت احساس» می‌باشد پس، از هم‌اکنون کمر همت ببندید و با نوشیدن یک جرعه «اغماض» معضلات و مشکلات را با آرامش بیشتری حل

کنید.

مطمئن باشید: عصبانیت آخرین راه حل نیست!

نگذارید که توسن خشم شما را به‌وادی نابودی بکشاند و سعی کنید با تأمل و تفکر همچون سوارکاری کارآزموده اسب خشم را به‌تمکین خود درآورده و با آرامش و تأنی از روی موانع زندگی بگذرید.

بودا معتقد است، هرگاه عصبانی شدی و قصد کاری را داری از ۱۰ تا ۱ به‌طور معکوس بشمار آن گاه براساس خشم خود عمل کن!

علی علیه‌السلام معتقد است: **وقتی عصبانی هستی، سکوت کن، زیرا خشم کلید همه‌ی بدی‌ها است!**

برایتان روزهای سرشار از آرامش می‌طلبیم!

«چه قدر صبور هستید؟»

دراین تست برای تعیین میزان تحمل و صبوری، شما بیست و چهار سؤال تهیه شده که جواب آن را با:

«هیچ»، «کمی»، «زیاد»، «خیلی زیاد» بدهید.

۱ـ نیمه شب با صدای گریه کودک همسایه از خواب بیدار شوید خیلی ناراحت می‌شوید؟

خیر کمی بله زیاد

۲ـ آیا گوش دادن به‌سخنان مردمی که نقطه‌نظراتشان کاملاً با نظرات و عقاید شما مغایرت دارد برایتان مشکل است؟

خیر کمی بله زیاد

۳ـ آیا معتقدید که به‌زنان نباید اجازه داد که خلبانی هواپیماهای مسافربری را به‌عهده بگیرند؟

خیر کمی بله زیاد

۴ـ اگر مدیر امور اداری سازمانی بودید، به‌افرادی که سابقه زندان داشتند اجازه استخدام نمی‌دادید؟

خیر کمی بله زیاد

۵ـ اگر مدیر یک تئاتر بودید به‌مشتریانی که شب افتتاح با تی‌شرت و شلوار جین می‌آمدند اجازه ورود نمی‌دادید؟

خیر کمی بله زیاد

۶ـ آیا معتقدید که بچه‌های نافرمان باید همیشه مجازات شوند تا اطاعت و فرمانبرداری را یاد بگیرند؟

خیر کمی بله زیاد

۷ـ آیا فکر می‌کنید تمام مویلندهای امروزی و اخراجی‌های مدارس باید دو سال خدمت اضافی سربازی انجام دهند؟

خیر کمی بله زیاد

۸ـ آیا معتقدید که تمام گروههای سیاسی تندرو باید از فعالیت منع شوند زیرا در جامعه تنش ایجاد می‌کنند؟

خیر کمی بله زیاد

۹ـ به‌نظر شما فقط آنهایی که سخت کار می‌کنند حق دریافت حقوق‌های کلان را دارند؟

خیر کمی بله زیاد

۱۰ـ آیا با نوآوری‌ها با بدبینی و تردید روبرو می‌شوید؟

خیر کمی بله زیاد

۱۱ـ در صورت امکان از صحبت با افرادی که با شما هم‌عقیده نیستند اجتناب می‌کنید؟

خیر کمی بله زیاد

۱۲ـ آیا فوتبال زنان را تأیید می‌کنید؟

خیر کمی بله زیاد

۱۳ـ آیا معتقدید که کارگران خارجی نباید از حقوق مساوی با شهروندان آن کشور برخوردار باشند؟

خیر کمی بله زیاد

۱۴ـ آیا تصور می‌کنید که مردمان مسن نباید لباسهای مد روز بپوشند؟

خیر کمی بله زیاد

۱۵ـ آیا به‌ازدواجهای در سنین پایین اعتقاد دارید؟

خیر کمی بله زیاد

۱۶ـ آیا معتقدید که نگهداری سگ و گربه در آپارتمانها باید ممنوع گردد؟

خیر کمی بله زیاد

۱۷ـ اگر مدیر یک شرکت بودید از کارکنان خود همواره کارایی زیاد و وفاداری را توقع داشتید؟

خیر کمی بله زیاد

۱۸ـ آیا با این مثل که «هرکه یک بار دزدی کرد همیشه دزدی می‌کند» موافق هستید؟

خیر کمی بله زیاد

۱۹ـ آیا معتقدید که ورزشکاران برجسته در رقابتهای مهم باید در بالاترین فرم خود حاضر شوند؟

خیر کمی بله زیاد

۲۰ـ آیا در مواجهه با مدهای عجیب و غریب فقط سر خود را به‌علامت شگفتی تکان می‌دهید؟

خیر کمی بله زیاد

۲۱ـ آیا معتقدید که هنگام برنامه‌ریزی برای تعطیلات، نیازی به‌در نظر گرفتن خواسته‌های بچه‌های کوچک نیست؟

خیر　　کمی　　بله　　زیاد

۲۲ـ آیا معتقدید که زنان نباید مثل مردان رانندگی کنند؟

خیر　　کمی　　بله　　زیاد

۲۳ـ آیا معتقدید که جایگاه تمام معتادان در زندان است؟

خیر　　کمی　　بله　　زیاد

۲۴ـ آیا فقط با اکراه است که نظرات غیر موافق با عقیده خود را پـذیرا می‌شوید؟

خیر　　کمی　　بله　　زیاد

«ارزیابی تست»

حال به‌پاسخ‌های داده شده به‌شرح آتی امتیاز بدهید:

خیر (۰)　　کمی (۳)　　بله (۵)　　زیاد (۶)

اکنون جمع امتیازات خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

میزان صبوری و تحمل	۱۴ـ۱۶ سال	۱۷ـ۲۱ سال	۲۲ـ۳۰ سال	۳۰ سال‌به‌بالا
خیلی قوی	۰ ـ ۱۰	۰ ـ ۱۳	۰ ـ ۹	۰ ـ ۱۵
قوی	۱۱ ـ ۱۲	۱۴ ـ ۱۶	۱۰ ـ ۱۵	۱۶ ـ ۳۱
متوسط قوی	۱۳ ـ ۲۹	۱۷ ـ ۳۰	۱۶ ـ ۳۲	۳۲ ـ ۵۰
متوسط ضعیف	۳۰ ـ ۶۲	۳۱ ـ ۴۹	۳۳ ـ ۴۸	۵۱ ـ ۶۰
ضعیف	۶۳ ـ ۱۴۴	۵۰ ـ ۱۴۴	۴۹ ـ ۱۴۴	۶۱ ـ ۱۴۴

«تحلیل نتیجه تست»

خیلی قوی: تبریک می‌گویم! شما انسانی بسیار صبور و متحمل می‌باشید. برای شما تفاوتی ندارد که دیگران با شما هم‌عقیده باشند یا نباشند ضمن آن که به‌راحتی قادر هستید با افکار نو و جدید مواجه شوید این ویژگی کلید نیمی از پیروزی‌های شما در زندگی می‌باشد.

قوی: شما از افراد زیادی که در گروه سنی شما هستند سازگارتر و انعطاف‌پذیرتر می‌باشید این موهبت بزرگی است که خود شما آن را کسب کرده‌اید و هر روز آن را رشد می‌دهید.

شما از پیش‌داوری‌ها و تعصبات و قضاوت‌های بی‌مورد کاملاً به‌دور می‌باشید و این یکی از صفات برجسته و شاخص در وجود هر انسان آگاه می‌باشد!

متوسط قوی: میزان تحمل و صبوری شما متعادل و عادی می‌باشد شما در مواجهه با مشکلات و مسایل ناگهانی خیلی خوب برخورد می‌کنید و می‌توانید از خیلی از افرادی که در این مواقع خود را می‌بازند، بهتر عمل کنید. مطمئن باشید اگر این خصلت را در خود تقویت کنید کلید گشایش سختی‌ها در دستان شماست!

متوسط ضعیف: شما تا حدودی صبور و متحمل می‌باشید امّا گاهی عنان احساس خود را از دست می‌دهید.

شما به‌سختی می‌توانید نظرات و عقاید مخالف خود را پذیرا باشید و روحیه‌ای نسبتاً شکاک و بدبین دارید.

امّا اگر کمی تلاش کنید می‌توانید به‌مرحله‌ی مطلوب و شایسته‌ای دست یابید!

ضعیف: متأسفانه! میزان تحمل و صبر شما بسیار ضعیف می‌باشد.

۶ـ اگر ماشین داشتید آیا فقط برای تعمیرات اساسی و ضروری به‌توقفگاه مراجعه می‌کردید؟

بله　　خیر　　نمی‌دانم

۷ـ آیا وقتی وضعیت دید بسیار بدی دارید به‌رانندگی ادامه می‌دهید؟

بله　　خیر　　نمی‌دانم

۸ـ اگر بالنی شما را به‌صورت «رایگان» بر فراز کوه آلپ ببرد آیا سوار آن بالن می‌شوید؟

بله　　خیر　　نمی‌دانم

۹ـ آیا به‌یک شیر نر که تحت تأثیر داروهای بی‌حسی باشد دست می‌زنید؟

بله　　خیر　　نمی‌دانم

۱۰ـ آیا فکر می‌کنید کشیدن سیگار در رختخواب خطرناک است؟

بله　　خیر　　نمی‌دانم

۱۱ـ در بازی‌های دوستانه، آیا شرطی بازی کردن را دوست دارید؟

بله　　خیر　　نمی‌دانم

۱۲ـ آیا در فعالیت خطرناکی شرکت کرده‌اید که جاذبه آن برایتان فقط هیجان بوده است؟

بله　　خیر　　نمی‌دانم

۱۳ـ آیا در هنگام رانندگی، یک مسیر میان‌بر را با وجود آشنا نبودن به‌جاده و فقط برای زوده رسیدن انتخاب می‌کنید؟

بله　　خیر　　نمی‌دانم

۱۴ـ اگر به‌فن شنا آشنا نباشید و در صورتی که کسی مبلغ قابل توجهی

به‌شما بدهد آیا حاضرید از تخته‌ی دایو ۳ متری شیرجه بروید؟

بله خیر نمی‌دانم

۱۵ـ آیا اجازه می‌دهید وقتی کسی در خانه نیست ماشین لباسشویی‌تان روشن باشد؟

بله خیر نمی‌دانم

۱۶ـ آیا وجود کپسول آتش‌نشانی در منزل را غیرضروری می‌دانید؟

بله خیر نمی‌دانم

۱۷ـ آیا معاینات پزشکی سالانه را غیرضروری می‌دانید؟

بله خیر نمی‌دانم

۱۸ـ آیا وقتی که چراغ عابر پیاده قرمز است به‌همراه یک کودک از عرض خیابان عبور می‌کنید؟

بله خیر نمی‌دانم

۱۹ـ آیا با استفاده از کمربند ایمنی در هنگام رانندگی موافق هستید؟

بله خیر نمی‌دانم

۲۰ـ آیا شما اساساً راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌ها را ـ در هر موردی ـ می‌خوانید؟

بله خیر نمی‌دانم

۲۱ـ آیا هنگام ترافیک شدید در جاده وقتی که عجله داشتید باشید در رفتار شما تغییری حاصل می‌شود؟

بله خیر نمی‌دانم

۲۲ـ قصد دارید برای یکی از دوستانتان پیراهنی بخرید، ولی اندازه‌ی یقه‌ی آن را نمی‌دانید آیا باز هم پیراهن را می‌خرید؟

بله خیر نمی‌دانم

۲۳ـ در هنگام کوهنوردی و در نزدیکی قله‌ی کوه متوجه می‌شوید که طوفان سنگینی به‌زودی در راه است، آیا قبل از بازگشت سعی می‌کنید زود به‌قلعه برسید؟

بله　　　　خیر　　　　نمی‌دانم

«ارزیابی تست»

اکنون پاسخ‌های بله ـ خیر و نمی‌دانم را جمع‌آوری و شمارش کنید و به‌شرح ذیل امتیاز دهید:

بله (۰)　　　　خیر (۲)　　　　نمی‌دانم (۱)

سپس امتیازات را جمع‌بندی و نتایج را در جدول ذیل بگذارید.

میزان محتاط بودن	۱۶ـ۱۴ سال	۲۱ـ۱۷ سال	۳۰ـ۲۲ سال	۳۰ سال به بالا
خیلی قوی	۴۲ ـ ۴۸	۴۰ ـ ۴۸	۴۰ ـ ۴۸	۴۲ ـ ۴۸
قوی	۴۰ ـ ۴۱	۳۴ ـ ۳۹	۳۳ ـ ۳۹	۳۸ ـ ۴۱
متوسط قوی	۳۴ ـ ۳۹	۳۱ ـ ۳۳	۲۹ ـ ۳۲	۳۳ ـ ۳۷
متوسط ضعیف	۲۵ ـ ۳۳	۲۳ ـ ۳۰	۲۲ ـ ۲۸	۲۸ ـ ۳۲
ضعیف	۰ ـ ۲۴	۰ ـ ۲۲	۰ ـ ۲۱	۰ ـ ۲۷

«تحلیل نتایج تست»

خیلی قوی: شما بسیار محتاط هستید، روحیه‌ی ریسک‌پذیری ندارید و به‌دلیل روحیه‌ی بسیار محتاط خود از دست زدن به‌هر کار جدیدی اجتناب می‌ورزید. در رابطه با ارتباط‌های اجتماعی نیز پیوسته به‌همین گونه رفتار می‌کنید و در تماس با برخوردهایتان با

دیگران آن قدر جانب احتیاط را می‌گیرید که گاه تبدیل به‌شک و بدگمانی می‌گردد. این را بدانید که احتیاط خوب است ولی افراط در آن تبدیل به‌ترس می‌گردد سعی کنید با اعتدال و میانه‌روی بیشتری با این احساس خود برخورد کنید.

قوی: شما محتاط‌تر از خیلی از مردم که در گروه سنی شما قرار دارند هستید، تا حد امکان سعی دارید از خطر بپرهیزید و همواره جانب احتیاط را رعایت می‌کنید و همین احساس باعث شده که شما منزوی بشوید. البته احتیاط و محتاط بودن در نوع خودش بسیار خوب است ولی اگر هر ترس و بدگمانی خود را، احتیاط ننامیم!

متوسطِ قوی: میزان احتیاط کاری شما در حالت طبیعی قرار دارد و این صفت بسیار خوبی است زیرا رعایت اعتدال در این امور بسیار خوب است شما از صفت شجاعت و احتیاط به‌طور نسبی برخوردار هستید و این عامل موفقیت‌های بزرگ در زندگی‌تان خواهد شد.

متوسطِ ضعیف: احساس ریسک‌پذیری در شما وجود دارد و در این راستا می‌توان شما را کمی بی‌احتیاط خواند.

آگاه باشید! که صفت احتیاط در مواجه شدن با مسایل و مشکلات زندگی بسیار کارآمد و سرنوشت‌ساز می‌باشد.

پس در انجام هر امری ابتداء به‌حاصل و نتیجه آن فکر کنید و این را بدانید که بدون فکر، عمل کردن شجاعت نیست!

ضعیف: خوش‌بینی، ریسک‌پذیری، روحیه‌ی شاد و بی‌خیالتان ممکن است امتیازهایی برایتان به‌بار آورد ولی مراقب باشید که همه چیز و همه کس آن‌طور که تصور می‌کنید، نیست.

ریسک‌پذیری اگر با آینده‌نگری توأم باشد نقش بسیار مهمّ و

کلیدی در زندگی خواهد داشت.

این مهم را فراموش نکنید که احتیاط و عاقبت نگری شرط عقل است. به‌قول مولانا:

از پس هر گریه آخر خنده‌ای است

مرد آخر بین مبارک بنده‌ای است

«آیا شما آدم حسودی هستید؟»

این تست به‌منظور آشنایی شما با میزان حسّ حسادتی که در وجودتان است تهیه شده است. لطفاً به‌سؤالات آتی با سه گزینه «الف»، «ب»، «ج» جواب دهید.

۱ـ دوستتان با همان شلوار جینی که شما تمام تابستان را صرف پس‌انداز کردن پولتان برای خرید آن کرده‌اید راهی مدرسه شده است. مطمئن هستید که مادرش آن را برایش خریده است شما چه می‌کنید:

الف: یک نمایش جلوی دوستانتان راه می‌اندازید و به‌او می‌گویید: که تا چه حد بچه ننه و لوس است!

ب: به‌او می‌گویید که از این شلوار خوشتان آمده امّا پس از آن رفتار بدی با او خواهید داشت چراکه او می‌داند شما برای نخستین بار این شلوار را دیده و پسندیده بودید.

ج: بسیار خوشحال می‌شوید و عصر به‌فروشگاه می‌روید تا یک شلوار بهتر بخرید.

۲ـ همان‌طور که با همسرتان در پارک مشغول قدم زدنِ هستید ناگهان

همسرتان با یکی از دوستان دوران دانشگاهش برمی‌خورد و با او شروع به‌خوش و بش می‌کند. شما چه می‌کنید؟

الف: با او دوست می‌شوید و به‌او حسادت نمی‌کنید چون دلیلی برای این کار نمی‌بینید.

ب: به‌طرف همسرتان رفته و با او شروع به‌صحبت کرده و وجود دوستش را نادیده می‌گیرید.

ج: خیلی خونسرد و درکمال شادی او را پذیرفته و به‌منزل دعوت می‌کنید.

۳ـ در اعیاد مختلف و یا جشن تولدها، همیشه به‌دنبال آن هستید که شما و یا خواهر یا برادرتان هر کدام چقدر هدیه گرفتید؟

الف: ما همیشه در ذهن خود این مسایل را مرور می‌کنیم امّا والدین ما هیچ‌گاه بین ما فرق نمی‌گذارند چون اخلاق ما را می‌دانند.

ب: نه!، اما سال گذشته من کمترین هدایا راگرفتم.

ج: نه!، همه چیز خوب است و کسی در مورد این مسایل سخت نمی‌گیرد.

۴ـ شما برای گرفتن یک پست خوب در تیم فوتبال مدرسه، با یک نفر دیگر در رقابت هستید. او سرانجام موفق می‌شود با یک حرکت جالب این موفقیت را به‌دست آورد عکس‌العمل شما چیست؟

الف: می‌فهمید که او بازیکن بهتری است و در نتیجه به‌تصمیم مربی خود احترام می‌گذارید.

ب: به‌سختی می‌جنگید. یک نفر ـ در وجودتان ـ می‌گوید: اگر نمی‌توانی رقیب راکنار بزنی، سعی کن به‌او صدمه بزنی.

ج: تیم را ترک می‌کنید، شما بهترین هستید و این را می‌دانید. حتماً

مربی با شما دشمنی دارد.

۵ـ بهترین دوستتان از این که در امتحان ریاضی (الف) گرفته است بسیار هیجان زده است ولی شما در همان درس (ب) گرفته‌اید وقتی از شما راجع به‌امتحان می‌پرسد، پاسخ شما چیست؟

الف: او سؤالی نخواهد کرد، زیرا می‌داند که شما دوست ندارید نمرات خود را با دیگران مقایسه کنید.

ب: به‌او می‌گویید: (ب) گرفته‌ام ولی به‌این نمره افتخار می‌کنم چون از تِرم قبل بهتر شده است.

ج: به‌او می‌گویید: (الف) گرفته‌اید و از این که همیشه او از شما برتر است به‌شدت عصبانی هستید.

«ارزیابی تست»

اکنون جواب‌های خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

سؤال	الف	ب	ج
۱	۱۰	۵	۳
۲	۵	۱۰	۳
۳	۱۰	۵	۳
۴	۳	۵	۱۰
۵	۵	۳	۱۰

«تحلیل نتایج تست»

اگر امتیاز شما بین ۳۵ تا ۵۰ باشد: حسادت، حسی بسیار قوی در

شما است. به‌عبارتی شما بسیار حسود هستید و تقریباً هیچ کس و هیچ چیز را به‌غیر از خود نمی‌توانید ببینید. و این بدترین نوع تحلیل در مورد دیگران است. شما هیچ‌گاه از زندگی لذت نمی‌برید چرا که همیشه در انتظار عکس‌العمل دیگران هستید. به‌یاد داشته باشید یک فرد حسود در درجه اول باید خود را ناراحت کند تا بتواند دیگران را ناراحت کند. شما خیلی زود پیر می‌شوید. به‌اعصاب خود مسلط باشید و این فکر را در ذهن خود بپرورانید که دیگران هم می‌توانند جایگاهی بهتر از شما کسب کنند.

اگر جمع امتیازات بین ۲۰ تا ۳۵ باشد: شما می‌توانید فردی حسود باشید امّا همیشه در چنین مواقعی اجازه دهید که احساسات شما کاملاً جایگزین احساسات قبلی شوند و سپس عمل متقابل را انجام دهید و یا از آنجایی که حسادت همیشه بر پایه‌ی درک نادرست از موضوعی استوار است باید از یک دوست فهیم کمک فکری بخواهید.

اگر جمع امتیازات زیر ۲۰ باشد: زندگی به کام شماست. هیچ چیز نمی‌تواند مانع رفتار و کردار درست شما بشود. شما تقریباً با حسی به‌نام حسادت بیگانه‌اید و سعی می‌کنید آن را به‌زندگی خود راه ندهید چون می‌دانید که زندگی شما را ویران خواهد کرد. به‌شما باید تبریک گفت. دوستان از مشورت و همفکری بدون غرض شما لذت می‌برند و شما گُل سرسبد تمام مجالس دوستانه هستید!

«چه قدر اعتماد به‌نفس دارید؟»

درکمال آرامش ـ با صراحت و صداقت لازم و شتابناک جواب دهید. یعنی با عقلتان جواب ندهید، خیلی فوری و با احساستان جواب دهید!

۱ـ دلت می‌خواهد دیگران تو را تشویق کنند؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲ـ فکر می‌کنی شغل تو بیش از حد سخت و توان‌فرسا است؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۳ـ آیا درباره‌ی آینده‌ات احساس نگرانی می‌کنی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۴ـ فکر می‌کنی بسیاری از مردم تو را دوست دارند؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۵ـ احساس می‌کنی که انرژی و ابتکار عمل کمتری از دیگران داری؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۶ـ فکر می‌کنی که تمامی امیال و افکار تو طبیعی و عادی هستند؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۷ـ آیا از این که مورد تمسخر واقع بشی می‌ترسی؟

هرگز به‌ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۸ـ آیا فکر می‌کنی دیگران از تو زیباترند؟

هرگز به‌ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۹ـ آیا از سخنرانی در مقابل دیگران می‌ترسی؟

هرگز به‌ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۱۰ـ فکر می‌کنی غالب کارهایی را که به‌آنها می‌پردازی نتایج اشتباهی دارند؟

هرگز به‌ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۱۱ـ تا حال از خودت پرسیدی که کاش می‌توانستی با دیگران به گونه‌ای دلپذیر صحبت کنی؟

هرگز به‌ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۱۲ـ آیا تاکنون به‌این مسأله فکر کردی که ای کاش اعتماد به‌نفس بیشتری داشتی؟

هرگز به‌ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۱۳ـ آیا فکر می‌کنی که بیش از حد متواضع و فروتن هستی؟

هرگز به‌ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۱۴ـ آیا خود را آدم مغروری می‌دانی؟

هرگز به‌ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۱۵ـ تاکنون به‌این موضوع فکر کردی که چگونه می‌توانی اطمینان بیشتر مردم را جذب کنی؟

هرگز به‌ندرت گاهی غالباً خیلی زیاد

۱۶ـ فکر می‌کنی بیشتر اطرافیانت نظر مساعدی راجع به‌تو ندارند؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۱۷ـ آیا فکر می‌کنی کسی را نداری تا بتوانی با او درددل کنی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۱۸ـ آیا تصور می‌کنی که اطرافیانت بیش از حد از تو انتظار دارند؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۱۹ـ فکر می‌کنی که دوستان و اطرافیانت توجه کافی به‌دستاوردهای تو ندارند؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲۰ـ آیا به‌سادگی شرمنده و خجالت‌زده می‌شوی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲۱ـ آیا احساس می‌کنی که اکثر مردم تو را درک نمی‌کنند؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲۲ـ آیا در پیرامون خود غالباً احساس امنیت نمی‌کنی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲۳ـ آیا غالباً بدون دلیل احساس نگرانی می‌کنی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲۴ـ آیا وقتی وارد اتاقی می‌شوی که جمعی در آن هستند احساس ناراحتی می‌کنی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲۵ـ آیا فکر می‌کنی که مردم پشت تو حرف می‌زنند؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲۶ـ آیا معمولاً احساس آرامش نمی‌کنی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲۷ـ فکر می‌کنی که دیگران هرچیزی را بهتر و آسان‌تر از تو درک می‌کنند؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲۸ـ آیا غالباً فکر می‌کنی حادثه‌ی ناگواری برای تو در پیش است؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۲۹ـ آیا غالباً در مورد نحوه‌ی رفتار دیگران نسبت به‌خودت فکر می‌کنی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۳۰ـ آیا گاهی با خود می‌اندیشی که ای کاش اجتماعی‌تر و خونگرم‌تر بوده‌ی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۳۱ـ آیا فقط در بحث‌هایی شرکت می‌کنی که از صحت گفته‌های خود اطمینان داشته باشی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

۳۲ـ آیا دربارهٔ آنچه که جامعه از تو انتظار دارد فکر می‌کنی؟

هرگز　　به‌ندرت　　گاهی　　غالباً　　خیلی زیاد

ارزیابی

حالا به‌ترتیب به‌جوابهای: هرگز (۰) و به‌ندرت (۱) وگاهی (۲) و غالباً (۳) و خیلی زیاد (۴) ارقام مذکور را به‌عنوان امتیاز منظور و بعد از جمع زدن نمرات فوق با توجه به‌میزان سن آن در جدول قرار دهید

و حاصل را ببینید.

درجه اعتماد به‌نفس	۱۴ـ۱۶ سال	۱۷ـ۲۱ سال	۲۲ـ۳۰ سال	۳۰ سال به‌بالا
خیلی قوی	۰ - ۸	۰ - ۲۰	۰ - ۱۲	۰ - ۱۰
قوی	۹ - ۱۷	۲۱ - ۳۶	۱۳ - ۲۰	۱۶ - ۲۹
متوسط قوی	۱۸ - ۳۳	۳۷ - ۴۴	۲۶ - ۴۰	۳۰ - ۴۶
متوسط ضعیف	۳۴ - ۵۴	۴۵ - ۶۹	۴۱ - ۵۹	۴۷ - ۶۶
ضعیف	۵۵ - ۱۲۸	۷۰ - ۱۲۸	۶۰ - ۱۲۸	۶۷ - ۱۲۸

«تحلیل نتیجه تست»

خیلی قوی: تبریک می‌گویم! اعتماد به‌نفس شما عالی است شما نه احساس حقارت دارید. نه از آینده هراسی دارید. نه نگران رفتار دیگران هستید. مطمئن باشید با این شرایط دست به‌هر کاری بزنید موفق خواهید شد!

قوی: میزان اعتماد به‌نفس شما خوب است، شما غالباً از شروع انجام کای وحشت و هراسی به‌دل راه نمی‌دهید، از آموختن و پوزش خواستن هراسی ندارید، غالباً نگران رفتار دیگران نسبت به‌خودتان نیستید ولی نباید از تلاش برای بهتر شدن دست برداری!

متوسط قوی: در این شرایط وضعیت اعتماد به‌نفس شما به‌طور نسبی خوب است جای نگرانی نیست ولی این را بدانید که برای موفق شدن در زندگی باید در جهت ارتقاء و تعالی اعتماد به‌نفس خود بکوشید!

متوسط ضعیف: شما غالباً به‌خود و به‌توان خود شک دارید و تردید زیادی نسبت به‌اثرات مطلوبی که روی دیگران بگذارید دارید، غالباً نگران آینده‌ای هستید که هنوز نیامده است و غالباً در کنار دیگران احساس حقارت می‌کنید.

پیشنهاد دارم مبحث «اعتماد به‌نفس» را یک بار دیگر با دقت مطالعه و نسبت به‌رفع این ضعف خود اقدام نمایید مطمئن باشید اگر تلاش کنید موفق خواهید شد!

ضعیف: عمده‌ترین مشکل زندگی شما عدم اعتماد به‌نفس می‌باشد. شما خود را غالباً به‌خاطر اشتباهات گذشته‌تان سرزنش می‌کنید و این عامل مهمی در به‌وجود آمدن عقده‌ی حقارت در شما می‌باشد.

گذشته را فراموش کنید، از آینده بیمناک نباشید چرا به‌خاطر حوادثی که هنوز رخ نداده و شاید هم هرگز رُخ ندهد! این قدر خود را رنج می‌دهید؟

بحث «اعتماد به‌نفس» را دوباره بخوانید و نقاط ضعف خود را بیابید و این مطلب را فراموش نکنید که «اعتماد به‌نفس» یگانه نردبان ترقی انسان در زندگی می‌باشد!

«جان کلام»

می‌دانید که دشمن شماره یک اعتماد به‌نفس «احساس حقارت» می‌باشد. وقتی حضور این احساس در انسان شدت یافت معمولاً به‌سه شکل عمل می‌کند.

۱ـ تسلیم: بدترین نوع برخورد با «احساس حقارت» می‌باشد به‌این

معنا که شخص حقارت و بی‌ارزشی و ناچیزی خود را به‌عنوان امری برطرف نشدنی پذیرفته و کاملاً تسلیم شده و در نتیجه هیچ گونه پیشرفتی در ایجاد اعتماد به‌نفس نخواهد کرد.

۲ـ تلاش کاذب: در این مرحله وقتی شخص نمی‌خواهد «احساس حقارت» خود را بپذیرد در نتیجه از تلاش مستقیم روی نقطه‌ی ضعف خویش خودداری نموده و به‌روش فریب روی می‌آورد و در این راه با تلاشی کاذب خود و دیگران را فریب می‌دهد.

اشکال مختلف این رفتار عبارتند از: بی‌اعتنایی، خودرایی، چهره‌ی خشن به‌خود گرفتن، غیرقابل انعطاف بودن، ایجاد وحشت و ترس کردن، عناد و لجاجت.

در نتیجه: حقارتی که حس می‌گردد عیان نشده بلکه سرکوب گردیده و عوارض عدیده‌ای که «مادرِ» غالب خشونت‌ها و بزهکاری‌ها می‌باشد به‌وجود می‌آورد.

۳ـ تلافی: «آلفرد آدلر» روان‌شناس کبیر معتقد است که مسیر «احساس حقارت» گاهی به‌مقصد جبران و تلافی منتهی می‌شود که این بهترین روش می‌باشد.

مثلاً: یک انسان که فلج می‌باشد سعی می‌کند با شرکت در یک گروه ورزشی به‌مقام قهرمانی برسد و این به‌آن معناست که شخص ابتداء به‌صورتی شفاف و روشن مشکل و معضل خود را شناخته و ارزیابی کرده، سپس به‌رفع آن به‌صورت تلافی اقدام می‌کند.

به‌طور نمونه: «دموستن» مردی بود که در یونان زندگی می‌کرد و از کودکی با لکنت زبان شدیدی مواجه بود و در جوانی در محکمه‌ای در یونان به‌دلیل نقصان در بیان و صحبت نتوانست املاک پدری خود را

نگه دارد، دموستن بعد از این حادثه به‌خارج از شهر رفت گودالی مانند قبر و به‌اندازه‌ی قامت خود کند و هر روز ساعت‌ها در آن گودال می‌رفت و صحبت می‌کرد و اطراف گودال را با تیغ‌های خشک پوشانده بود که نتواند حتی دست خود را حرکت دهد تا به‌این بهانه قدرت تکلمش بیشتر گردد.

ماهها گذشت...

دموستن بعد از تمرینات بسیار بسیار دشوار به‌شهر بازگشت در محکمه شرکت و در نگاه شگفت‌زده حضار با یک سخنرانی فصیح توانست املاک پدر را دوباره به‌دست آورد. و به‌این ترتیب دموستن خداوند سخن در یونان شد.

این بهترین نمونه برخورد مستقیم با «احساس حقارت» می‌باشد.

آیا شما تاکنون چنین برخوردی با نقاط ضعف خود کرده‌اید؟

اگر نه!

چرا؟

شما که از دموستن کمتر نیستید!!

همین امروز دست به‌کار شوید!

«آیا شما آدم ظاهربینی هستید؟»

بدون مقدمه بروید سراغ سؤالات!

۱ـ خیلی سریع! بدون این که به‌او نگاه کنید می‌توانید بگویید که بهترین دوستتان چه نوع لباسی پوشیده است؟

الف: یک شلوار جین و یک تی‌شرت آبی و یک کفش کتانی و یک کیف...

ب: لباسی به‌رنگ...

ج: شلوار جین با یک کمر بسیار شیک و یک تی‌شرت کوتاه بنفش

۲ـ پنج دقیقه به‌شروع نمایش شما باقی مانده است و شما:

الف: به‌گوشه‌ای خزیده و با نگرانی منتظر هستید.

ب: خود را در آینه برانداز می‌کنید تا مطمئن شوید لباستان به‌واقع مناسب است.

ج: متن نمایش را یک بار دیگر مرور می‌کنید تا حین انجام نمایش، دچار مشکل نشوید.

۳ـ پدر داخل اتاق می‌شود و از شما و بقیه خانواده می‌پرسد: چرا نیمی از عکسهای مسافرت اخیر ناپدید شده‌اند؟ چون:

الف: شما تمام عکسهایی را که در آن نخندیده یا فکر می‌کنید خیلی بد افتاده‌اید، برداشته و به‌سطل آشغال انداخته‌اید.

ب: شما هیچ چیزی در این مورد نمی‌دانید چون فقط یک بار آنها را دیده و سپس سرجای خود گذاشته‌اید.

ج: شما بعضی از عکسها را که به‌هر نحوی خوب نیفتاده بودید برداشته و بقیه را در کشوی خود پنهان کرده‌اید.

۴ـ نخستین چیزی که شما در مورد صمیمی‌ترین دوستتان توجه می‌کنید:

الف: قهرمانی او در رشته‌های مختلف

ب: ظاهر و وضع لباس پوشیدن او

ج: وفاداری و خوبی او در نگاه داشتن یک دوست صمیمی.

۵ـ اگر قرار بود یک حیوان داشته باشید، دوست داشتید که:

الف: یک گربه ایرانی داشته باشید.

ب: یک آهو داشته باشید.

ج: یک ببر داشته باشید.

«ارزیابی تست»

اکنون جواب‌های خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

سؤال	الف	ب	ج
۱	۱۰	۳	۵
۲	۵	۱۰	۳
۳	۱۰	۳	۵
۴	۱۰	۵	۳
۵	۱۰	۳	۵

«تحلیل نتایج تست»

اگر امتیاز شما بین ۳۵ تا ۵۰ باشد: شما نمی‌توانید به‌خود و دیگران دروغ بگویید شما دوست دارید که همیشه زیبا باشید و زیبا جلوه کنید و همچنین دوست دارید که همسر آینده‌تان دارای چهره و اندامی زیبا و معقول باشد. هرچند برخی اوقات در مورد خود سختگیر می‌شوید و بیش از حد به‌چهره و ظاهر خود می‌رسید.

این که با یک نگاه می‌توانید جزییات لباس و ظاهر طرف مقابل را در ذهن خود بیاورید، ممکن است خوب باشد ولی بهتر از آن شناخت چهره درونی افراد است. نگذارید وقتی که قرار است دو ساعت با دوستانتان باشید دو ساعت را هم در جلوی آینه بگذرانید.

چشمان خود را باز کرده و درون افراد را ببینید و از ظاهر آنها قضاوت نکنید به‌یاد داشته باشید:

زیبایی همیشه خوب نیست ولی خوبی همیشه زیباست!

اگر جمع امتیازات شما بین ۲۰ تا ۳۵ باشد: چهره و ظاهر افراد برایتان مهم است اما به‌مسایل دیگر هم نگاهی دارید و این بسیار خوب است. نگاه شما به‌افراد در مرحلهٔ اول آگاهانه است و به‌جزئیات اهمیت نمی‌دهید و نگاه ژرف شما علاوه بر ظواهر، برخی از صفات درونی را هم می‌بیند سعی کنید به‌مرور شخصیت افراد را جایگزین چهره‌ی ظاهر کنید به‌همین میزان حساسیت به‌ظاهر خود را نیز کم خواهید کرد و این برای روابط اجتماعیتان بسیار مفید است.

اگر جمع امتیازات شما زیر ۲۰ باشد: برای شما چیزی که اهمیت ندارد، ظاهر خود و دیگران است، شما به‌هیچ وجه دیگران را براساس ظاهرشان مورد شناسایی قرار نمی‌دهید، ممکن است از

چهره دیگران به‌نکاتی در مورد درون آنها پی ببرید ولی هرگز آن را ملاک قرار نمی‌دهید. و این یکی از بزرگترین صفاتی است که دوستان را همیشه در کنار شما نگاه می‌دارد.

نگاه شما همیشه به‌درون دیگران است، همان‌طور که سعی دارید درون خود را به‌دیگران نشان دهید. درود بر شما!

«آیا شما انسان جاه‌طلبی هستید؟»

در این قسمت برای تعیین میزان جاه‌طلبی شما ۲۵ سؤال مطرح شده که جواب آن را بایستی بی‌درنگ با واژگان «بله»، «خیر»، «گاهی» بدهید!

۱ـ وقتی کسانی که از شما باهوش‌تر نیستند به‌مدارج بالاتر می‌رسند آزرده می‌شوید؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۲ـ برای شما بسیار اهمیت دارد که دیگران از دستاوردهای شما تقدیر کنند؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۳ـ اگر یک برنامه تلویزیونی هرچند که خسته‌کننده باشد ولی منافعی برایتان داشته باشد باز هم آن را تماشا می‌کنید؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۴ـ آیا سعی می‌کنید که صفات ضعف خود را از طریق تمرین برطرف کنید؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۵ـ آیا حل مشکلات را محرک روان می‌دانید؟

بله خیر گاهی

۶ـ آیا همیشه هدف مشخصی برای خود در نظر می‌گیرید که به‌آن برسید؟

بله خیر گاهی

۷ـ آیا غالباً در وقت استراحت هم، کار می‌کنید؟

بله خیر گاهی

۸ـ آیا دوست دارید که بدانید چگونه می‌توانید دستاوردهای خود را ترقی دهید؟

بله خیر گاهی

۹ـ آیا از دستاوردهای خود در دانشگاه یا اداره راضی بوده‌اید؟

بله خیر گاهی

۱۰ـ شما معتقدید که بازنده خوبی نیستید؟

بله خیر گاهی

۱۱ـ آیا دوست دارید که دستاوردهای خود را با دستاوردهای دیگران مقایسه کنید؟

بله خیر گاهی

۱۲ـ آیا شما نمی‌توانید در مورد فعالیتی که توجه کمی را به‌خود جلب می‌کند علاقه زیادی پیدا کنید؟

بله خیر گاهی

۱۳ـ آیا شدیداً از انتقاد می‌رنجید؟

بله خیر گاهی

۱۴ـ آیا از دانش و توانایی خود ناراضی هستید؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۱۵ـ آیا در هنگام تحصیل دوست داشتید شاگرد اول بودید؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۱۶ـ آیا افرادی که در جامعه تخصصی ندارند برای اجتماع بی‌ارزش می‌دانید؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۱۷ـ آیا بازیهای متداول در میهمانی‌ها را به‌دلیل آن که در آنها برنده می‌شوید دوست دارید؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۱۸ـ آیا آینده‌ی شغلی برایتان مهمتر از هر چیز دیگری است؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۱۹ـ آیا شغل غیرمطمئنی راکه ترقی زیادی داشته باشد به‌یک شغل ثابت و مطمئن دولتی ترجیح می‌دهید؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۲۰ـ آیا دوست دارید رهبری یک گروه را داشته باشید؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۲۱ـ آیا ـ فوراً و بدون تأمل ـ از کسی که در زندگی به‌مدارج بالا رسیده باشد خوشتان می‌آید؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

۲۲ـ آیا دوست دارید وضعتان بهتر از والدینتان باشد؟

بله　　　　خیر　　　　گاهی

«شما در آینده زندگی می‌کنید یا در گذشته؟»

روان‌شناسان معتقدند: جوان در آینده و پیر در گذشته زندگی می‌کنند!

اکنون با انجام این تست خود را بیازمایید که جوان هستید یا پیر!

۱ـ خانواده‌ای پرجمعیت به‌تازگی همسایه شما شده‌اند و یکی از افراد این خانواده همسن شماست و بعد از یکی دو روز به‌او پیشنهاد می‌دهید که با هم کمی قدم بزنید تا او را با محیط آنجا آشنا کنید. او را به کجا می‌برید؟

الف: به‌سالن ورزشی محل که تمام بچه‌ها معمولاً آخر هفته‌ها آنجا جمع هستند ضمن آن که جای بهتری سراغ ندارید که دوست جدیدتان راببرید.

ب: به‌نزدیک‌ترین کافی‌شاپ محل که قهوه خوشمزه‌ای هم دارد با چشم‌اندازی زیبا می‌روید.

ج: مکانی خاص برای نشان دادن وجود ندارد. چرا زمانی که می‌توان کُل شهر را گشت و خوش بود، خود را محدود به‌محلی خاص کنیم؟

۲ـ دوستانتان شما را این‌گونه توصیف می‌کنند:

الف: همیشه در حال دویدن و ورزش کردن هستی، این همه انرژی را از کجا می‌آوری؟

ب: ظریف و دقیق و با حوصله در حال انجام امور جاری هستی و مثل همیشه منظم و پرانرژی.

ج: خسته و بی‌حوصله، به‌سادگی از هر چیزی خسته می‌شوی و برای انجام کارهای پرانرژی و شلوغ و جنجالی هیچ‌گاه حوصله نداری.

۳ـ شخصیت شما با کدام یک از تعاریف زیر بیشتر مطابقت دارد؟

الف: زیبا و قوی و به‌کسانی که برای حق خود می‌جنگند احترام می‌گذارید.

ب: زیبا، خوش‌لباس و شیک‌پوش، از کسانی که می‌دانند چه بپوشند و از هوش خود استفاده کافی می‌کنند، لذت می‌برید.

ج: شما دقیقاً می‌دانید که چه می‌خواهید. چه زمانی می‌خواهید و همیشه تلاش دارید تا یک چیز جدید را امتحان کنید این عمل شما را همیشه شاداب و سرحال نگه می‌دارد.

۴ـ بر سر دیدن فیلم با دوستان به‌توافق نمی‌رسید، تصمیم می‌گیرید با هم سری به‌ویدئو کلوپ محل زده و از آنجا فیلمی را با رأی اکثریت انتخاب کنید.

انتخاب شما:

الف: فیلمی را انتخاب می‌کنید که در آن یک دختر به‌تنهایی میدان را به‌دست گرفته و از پس مردهای موذی برآید.

ب: چون فیلم‌های خارجی دوست دارید به‌منظور آشنایی با

فرهنگ آن کشور چنین فیلمی را انتخاب می‌کنید.

ج: فرق نمی‌کند، برای گذراندن دو ساعت وقت شاید یک فیلم خنده‌دار بهتر باشد.

۵ـ کار معمول و هر روز صبح شما قبل از رفتن به‌محل کار یا تحصیل چیست؟

الف: یک دوش سریع و سپس بیرون زدن، این کار همیشگی شماست.

ب: چند دقیقه وقت صرف کردن هم زیاد است، فقط ۱۵ دقیقه برای این که موهایتان خشک شود و جمع کردن وسایل.

ج: مگرمی شود ساده بیرون رفت، هر روز دوش گرفتن و انجام کارهای روزمره، حداقل ۴۰ دقیقه طول می‌کشد. اصلاً دوست ندارم مانند بقیه به‌نظر بیایم.

۶ـ در رؤیای خود دوست دارید در آینده چکاره شوید؟

الف: یک ورزشکار حرفه‌ای که حداقل هفته‌ای یک بار عکسش در روزنامه‌ها چاپ می‌شود.

ب: یک مدیرعامل یا مدیر اجرایی ارشد، دارای دفتری بزرگ و شیک و ارتباط با شرکتهای خاجی.

ج: شوخی می‌کنی؟! مگر با خیال هم می‌توان زندگی کرد؟ هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که خود را با خیالات و آن هم از یک نوع محدود کنی. در آینده می‌توانی به‌خیلی چیزهای بیشتر و بهتر دست پیدا کنی!

«ارزیابی تست»

اکنون جواب‌های خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

سؤال	الف	ب	ج
۱	۶	۱۰	۲
۲	۶	۱۰	۲
۳	۶	۲	۱۰
۴	۱۰	۶	۲
۵	۲	۶	۱۰
۶	۶	۱۰	۲

«تحلیل نتایج تست»

ـ اگر جمع امتیازات شما بین ۴۵ تا ۹۰ باشد:

شما به‌خوبی می‌دانید که از «حال» و «آینده» خود چه می‌خواهید و به‌دنبال چه هستید سرشار از انرژی می‌باشید و به‌راحتی آن را در جایی که فکر می‌کنید درست است، هزینه می‌کنید مثلاً از این انرژی در جهت آماده‌سازی روزانه خود استفاده نمی‌کنید، بلکه آن را به‌مصارف بهتری می‌رسانید، همیشه کلی کار برای انجام دادن هست که دوست دارید آنها را به‌انجام برسانید شما بهترین روش یعنی؛ «کار و تفریح» را درکنار هم قرار داده و از آنها یک زندگی ایده‌آل ساخته‌اید پس به‌نحو احسن از آن لذت ببرید.

ـ اگر جمع امتیازات شما بین ۳۰ تا ۴۵ باشد:

شما فقط به‌زمان آینده فکر می‌کنید «حال» برای شما مرده، شما با کفشی آهنین با شتاب به‌جلو می‌تازید. لطفاً کمی هم به‌عقب نگاه

کنید، تمام زیبایی‌های زندگی در آینده شما نهفته نیست! بسیاری از نکات مهم و جالب زندگی در زمان حال وجود دارد پس سعی کنید آن را دریابید و لذت ببرید، از سرعت خود بکاهید و به‌خاطر بسپارید: اگر از زمان حال استفاده نکنید نمی‌توانید به‌آینده‌ای روشن برسید!

ـ اگر جمع امتیازات شما کمتر از ۳۰ باشد:

شما در شمار آن گروه از افرادی هستید که فقط به‌خوشی خود فکر می‌کنند. یعنی همه چیز در تفریح و استراحت خلاصه می‌شود و نگران آینده بودن برای شما بی‌معنی است، سعی کنید تلفیقی از دو حالت نخست و دوم را به‌وجود آورده تا زندگی پربارتری را برای خود به‌ارمغان بیاورید. خیلی هم بی‌خیال بودن زندگی جالبی را برای شما ترسیم نمی‌کند.

«آیا شما انسان مستقلی هستید؟»

در این قسمت بیست وضعیت در غالب سئوال برای شما مطرح گردیده که جواب آن را می‌توانید با «ب»، «ج»، «د» بدهید.

۱ـ به‌اتفاق گروهی از دوستانتان در تفریح خارج از شهر به‌سر می‌برید. یک شب آنها پیشنهاد می‌کنند که دسته‌جمعی به‌یک مکان خاصی بروید ولی شما ترجیح می‌دهید که یک پیاده‌روی طولانی در کنار ساحل دریا داشته باشید. آیا:

الف: با دوستنانتان می‌روید؟

ب: به‌تنهایی به‌ساحل برای پیاده‌روی می‌روید؟

ج: سعی می‌کنید دوستانتان را هم منصرف و با خود همراه کنید؟

۲ـ با یکی از دوستانتان ساعت ۴ بعدازظهر در یک تریا قرار دارید. ساعت ۴/۳۰ می‌شود، شما چه کار می‌کنید؟

الف: از منتظر ماندن منصرف و محل را ترک می‌کنید؟

ب: یادداشتی برای دوستتان نوشته و آن را به‌دست پیشخدمت تریا داده و آنجا را ترک می‌کنید؟

ج: هم‌چنان منتظر می‌مانید؟

۳ـ مبلغ هنگفتی در قرعه‌کشی بانک برنده می‌شوید و در صدد خرید یک ماشین کورسی دونفره هستید ولی غالب دوستانتان با نظر شما مخالفند و این کار را یک عمل تجملی و بی‌مصرف می‌دانند. آیا:

الف: به‌آنها اجازه نمی‌دهید که شما را از خرید ماشین منصرف کنند؟

ب: دوباره مسأله را بررسی و سپس تصمیم نهایی را می‌گیرید؟

ج: خودتان را در اختیار دوستانتان قرار داده تا آنجا به‌جای شما تصمیم بگیرند؟

۴ـ مادرزن یا مادرشوهرتان مرتب با شما درگیری لفظی و مشاجره دارد، در روز تولدش آیا:

الف: تولد او را نادیده می‌گیرید؟

ب: به‌او تلفن می‌کنید و تولدش را تبریک می‌گویید؟

ج: به‌خاطر همسرتان به‌دیدن او می‌روید و تولدش را تبریک می‌گویید؟

۵ـ می‌شنوید که مردی بعد از درگیری شدید با همسرش به‌هتلی رفته و در آنجا ساکن می‌شود آیا:

الف: تصمیم مرد را مردود می‌دانید؟

ب: تصمیم مرد را قبول دارید؟

ج: تصمیم مرد را تأیید می‌کنید ولی معتقدید که راه حل بهتری هم وجود دارد؟

۶ـ از شما دعوت می‌شود که در مراسم یک جشن رسمی شرکت کنید، رفتار شما تا چه حد ممکن است تحت تأثیر قوانین و آداب چنین مراسمی تغییر کند؟

الف: خیلی زیاد؟

ب: کمی؟

ج: اصلاً؟

۷ـ درخواست شما مبنی بر تقاضای شغل با عدم موفقیت روبرو می‌شود آیا:

الف: خیلی ناراحت و مأیوس می‌شوید؟

ب: اهمیت چندانی نمی‌دهید و فکر می‌کنید مشاغل دیگری هم وجود دارد؟

ج: از این که مردود شده‌اید خشمگین هستید؟

۸ـ برای استخدام در یک مصاحبه از شما می‌پرسند: تا چه حد خود را نیازمند تعریف و تأیید همکارانتان حس می‌کنید؟ آیا پاسخ خواهید داد که:

الف: در حد معمولی؟

ب: در حد قابل ملاحظه؟

ج: در حد خیلی ناچیز؟

۹ـ هنگام قدم زدن در پارک، کیفی با محتوای مبلغ قابل توجهی پول پیدا می‌کنید آیا:

الف: کیف را تحویل پلیس می‌دهید؟

ب: پول را برمی‌دارید؟

ج: پول را برمی‌دارید ولی عذاب وجدان دارید؟

۱۰ـ تا چه حد تحت تأثیر نگرانی و اضطراب شبها بیداری می‌کشید؟

الف: گاهی؟

ب: هرگز؟

ج: غالباً؟

۱۱ـ شخصی در هنگام صحبت در جمع اظهار می‌دارد که تعلق داشتن به‌فلان طبقه‌ی اجتماعی ضروریات خاصی را با خود به‌همراه دارد. آیا:

الف: این اظهار نظر را رد می‌کنید؟

ب: با نظریه او موافقت می‌کنید؟

ج: با بعضی از نقطه‌نظرات او موافق هستید؟

۱۲ـ در مطب دکتر نشسته‌اید، شخصی که در صندلی کنار شما نشسته است شروع می‌کند به‌صحبت‌های مستمر و اظهارنظرهایی که از نظر شما کاملاً بی‌ربطند. در چنین شرایطی تا چه حد قادرید نظر و فکر خود را صریح و بدون تعارف بیان کنید؟

الف: به‌ندرت؟

ب: اکثراً؟

ج: گاهی؟

۱۳ـ در یک کتاب مربوط به‌روانکاوی به‌این جمله برمی‌خورید: «شخص باید همیشه خود را کنترل کند» آیا معتقدید که:

الف: شخص باید در تمام اوقات خود را کنترل کند؟

ب: شخص باید اکثر اوقات خود را کنترل کند؟

ج: همزمان، شخص باید مجاز باشد هرچندگاه یک بار عصبانی شده و کنترل اعصاب خود را از دست بدهد؟

۱۴ـ قصد دارید که یک پیراهن بخرید، آیا از یکی از دوستانتان می‌خواهید که با شما بیاید و در انتخاب آن به‌شما کمک کند؟

الف: بله، ولی الزاماً به‌عقیده‌ی او عمل نمی‌کنید؟

ب: بله، فقط پیراهنی را می‌خرید که دوستتان نیز بپسندد؟

ج: نه، به‌تنهایی می‌روی و آنچه را که خودت دوست داری می‌خری؟

۱۵ـ فرض کنید کتابی نوشته‌اید که فروش خوبی داشته، خواننده‌ای به‌شما نامه می‌نویسد و از شما می‌پرسد: «آیا فروش کتاب برایتان مهم است یا تأیید و نقد کتاب» آیا عقیده‌ی شما این خواهد بود که:

الف: فروش کتاب و سود مادی آن از همه مهمتر است؟

ب: هم منافع و سود برای شما مهم است و هم تأیید و نقد کتاب؟

ج: تأیید و نقد کتاب مهمتر از سود مادی آن است؟

۱۶ـ در یک گفت و گوی دوستانه، یکی از حضار می‌گوید: «زندگی خوب نیاز به‌پول زیاد دارد» آیا شما:

الف: فکر می‌کنید که با پول کم نمی‌توان زندگی شاد و خرمی داشت؟

ب: با نظریه‌ی ایشان موافقید؟

ج: معتقدید که برای داشن یک زندگی خوب و شاد نیاز به‌حد مشخصی از استقلال مالی است؟

۱۷ـ هیچ کس در خانه نیست و شما در حمام هستید. تلفن زنگ می‌زند، آیا:

الف: حوله‌ای به‌دور خود پیچیده و به‌طرف تلفن می‌روید؟

ب: اساساً توجهی به‌تلفن نمی‌کنید؟

ج: منتظر می‌مانید که ببینید آیا تلفن دوباره زنگ می‌زند یا نه؟

۱۸ـ در یک رستوران نشسته‌اید و می‌شنوید که بیگانه‌ای در میز بغلی از لباس شما انتقاد می‌کند. آیا:

الف: آرامش خود را حفظ می‌کنید و سعی می‌کنید به‌ادامه‌ی صحبت‌های آنان گوش دهید؟

ب: توجهی به‌صحبت‌های میز مجاور نمی‌کنید؟

ج: برمی‌گردید و با نگاهی خشمگین به‌آن شخص می‌نگرید؟

۱۹ـ کدام وضعیت را ناخوشایندتر می‌بینید؟

الف: سرزنش از جانب رئیس اداره؟

ب: عدم توافق با شریکتان؟

ج: قرارگرفتن تحت درمان پزشکی؟

۲۰ـ تمام روز را به‌انتظار یک شب آرام در خانه، کارکرده‌اید ولی به‌طور ناگهانی تعدادی از دوستانتان از راه می‌رسند. آیا:

الف: سعی می‌کنید خود را خوشحال نشان دهید؟

ب: به‌آنها می‌گویید که متأسفانه امشب نمی‌توانم از شما پذیرایی کنم؟

ج: آنها را به‌داخل دعوت می‌کنید ولی با بی‌اعتنایی مشغول تماشای تلویزیون می‌شوید؟

«ارزیابی تست»

سؤال	الف	ب	ج	سؤال	الف	ب	ج
۱	۰	۲	۱	۱۱	۲	۰	۱
۲	۲	۱	۰	۱۲	۰	۲	۱
۳	۲	۱	۰	۱۳	۰	۱	۲
۴	۲	۱	۰	۱۴	۱	۰	۲
۵	۰	۲	۱	۱۵	۲	۱	۰
۶	۰	۱	۲	۱۶	۲	۰	۱
۷	۰	۲	۱	۱۷	۰	۲	۱
۸	۱	۰	۲	۱۸	۱	۲	۰
۹	۰	۲	۱	۱۹	۰	۱	۲
۱۰	۱	۲	۰	۲۰	۰	۲	۱

اکنون جمع امتیاز خود را در جدول آتی منظور فرمایید:

میزان استقلال	۱۶-۱۴ سال	۲۱-۱۷ سال	۳۰-۲۲ سال	۴۰ سال به بالا
خیلی قوی	۲۹ - ۴۰	۳۱ - ۴۰	۳۰ - ۴۰	۳۰ - ۴۰
قوی	۲۸	۲۴ - ۳۰	۲۲ - ۲۹	۲۲ - ۲۹
متوسط قوی	۲۴ - ۲۷	۲۱ - ۲۳	۲۱ - ۲۵	۱۸ - ۲۱
متوسط ضعیف	۱۷ - ۲۳	۱۷ - ۲۰	۱۷ - ۲۰	۱۶ - ۱۷
ضعیف	۰ - ۱۶	۰ - ۱۶	۰ - ۱۶	۰ - ۱۵

«تحلیل نتیجه‌ی تست»

خیلی قوی: شما از استقلال بسیار زیاد برخوردار می‌باشید. شما بدون توجه به‌آنچه که ممکن است دیگران از شما داشته باشند مطابق میل و سلیقه‌ی خود رفتار می‌کنید.

این مسأله تا حدی خوب است امّا گاهی اوقات این رفتار، شما را نزد دیگران آدمی خودخواه و بی‌ملاحظه جلوه داده و بی‌تردید از محبوبیت شما نزد همگان می‌کاهد.

پس ضمن احراز این خصلت خوب سعی کنید تعادل هم برقرار کنید!

قوی: شما از استقلال خوبی برخوردار می‌باشید و معمولاً مطابق سلیقه‌ی خود عمل می‌کنید بسیاری از افراد گروه سنی شما در رفتارهایشان در مورد آنچه دیگران از آنها توقع دارند از عدم استقلال بیشتری نسبت به‌شما برخوردارند و این برای شما موهبتی است.

امّا مراقب هم باشید تا در چشم جامعه به‌عنوان فردی تکرو و فردگرا جلوه نکنید!

متوسط قوی: میزان استقلال شما به‌صورت کاملاً عادی و طبیعی می‌باشد هرچند که با نظرات اطرافیان خود کنار می‌آیید و گاهی آن را می‌پذیرید ولی در نهایت بدون عدم وابستگی به‌دانسته‌های خود عمل می‌کنید این نوع تفکر قابل تحسین و درخور ستایش است که هم جانب مردمداری را حفظ می‌کنید و هم به‌صورت مستقل عمل می‌کنید!

متوسط ضعیف: شما ضمن داشتن استقلال به‌صورت عادی تمایل زیادی دارید تا تحت تأثیر خواسته‌های دیگران قرار بگیرید این مسأله تا جایی که به‌استقلال فکری شما لطمه‌ای نزند، ایرادی ندارد ولی باید مراقب باشید که به‌طور ناخواسته تحت تأثیر افکار دیگران قرار نگیرید.

ضعیف: متأسفانه! شما تمایل دارید که تمام اعمال خود را با افکار دیگران تطبیق دهید و این مسأله باعث می‌گردد که شما اساساً هیچ عملی را بر بستر افکار خود انجام ندهید.

برای شما رعایت قوانین و ضوابط اهمیت بسیار زیادی دارد و در نتیجه هرگز قادر نخواهید بود که کاری را رأساً انجام داده و از حاصل آن بهره‌مند شوید و حاصل آن که در انجام امور زندگی موفق نخواهید شد سریعاً این ضعف خود را دریابید و هرچه زودتر نسبت به‌رفع آن اقدام نمایید!

«در رابطه با همسرتان، آیا کینه‌جو هستید؟»

لطفاً سؤالات آتی را با دو گزینه «بله، خیر» جواب دهید.

۱ـ همسرم گاهی اوقات از خود بسیار راضی است.

بله خیر

۲ـ همسرم گاهی اوقات تظاهر به‌حماقت می‌کند.

بله خیر

۳ـ وقتی از دست او عصبانی هستم عیوب واضحی را در شخصیت او می‌بینم.

بله خیر

۴ـ هنگام مشاجره با او نمی‌توانم نکات مثبتی در او بیابم و تحسین کنم.

بله خیر

۵ـ گاهی از رفتار او احساس تنفر می‌کنم.

بله خیر

۶ـ در هنگام بحث نمی‌توانم احترام او را حفظ کنم.

بله خیر

۷ـ آن گاه که مسئولیت کاری به‌من واگذار می‌گردد احساس انتقام‌جویی پیدا می‌کنم.

بله خیر

۸ـ نمی‌توانم مانع از این تفکر شوم که رفتار او احمقانه است.

بله خیر

۹ـ او برای آشتی کردن بسیار سرسخت است.

بله خیر

۱۰ـ در هنگامی‌که او عصبانی است، دوست دارم با عصبانیت جواب او را بدهم.

بله خیر

۱۱ـ بعضی از کارهای او را تحسین نمی‌کنم.

بله خیر

۱۲ـ گاهی سعی کرده‌ام تا نکات ضعف او را در شرایط مشخصی آشکار نمایم.

بله خیر

۱۳ـ من به‌توانایی‌های او افتخار نمی‌کنم.

بله خیر

۱۴ـ در هنگام مشاجره سعی می‌کنم او را تحقیر کنم.

بله خیر

۱۵ـ او قادر به‌انجام امور و رفع مشکلات نیست.

بله خیر

۱۶ـ گاهی اوقات او متکبر و مغرور به‌نظر می‌رسد.

بله خیر

۱۷ـ هنگامی‌که او رفتار منفی با من دارد با خود می‌اندیشم که چگونه رفتار او را تلافی کنم؟

بله خیر

۱۸ـ من با رفتار و کردار اوموافق نیستم.

بله خیر

۱۹ـ هنگامی‌که او را خشمگین می‌بینم، احساس سرخوردگی در ازدواجمان می‌کنم.

بله خیر

۲۰ـ هنگامی که خطایی در او مشاهده می‌کنم نکات مثبت و در ذهنم محو می‌شود.

بله خیر

۲۱ـ من غالباً از همسرم تصویری خشمناک و عصبانی دارم.

بله خیر

خوب!

حالا سئوالات مثبت خود را جمع بزنید.

حاصل آزمون:

اگر جمع سؤالات مثبت شما کمتر از هفت می‌باشد:

به‌شما تبریک می‌گوییم چون تصویر معتدل و مطلوبی از خصوصیات و ویژگی‌های همسرتان دارید و به‌این مطلب آگاه هستید که انسان مجموعه‌ای از صفات خوب و بد است و سعی می‌کنید که صفات منفی همسرتان را در طول زمان به‌صفات مثبت تبدیل نمایید. باز هم به‌شما تبریک می‌گوییم و فرداهای سبزی را برایتان مسئلت داریم.

اگر جمع سؤالات مثبت شما بیشتر از هفت می‌باشد:

متأسفانه باید بگوییم که شما نسبت به‌همسرتان انتقادپیشه و کینه‌جو

می‌باشید. لحظه‌ای با خود فکر کنید؛ آیا همسرتان فقط ویژگی‌های منفی دارند؟
آیا هیچ صفت مثبتی ندارند؟
بی‌شک همسر شما نیز دارای ویژگی‌های مثبت و مطلوبی می‌باشد ولی این عیب از شما می‌باشد که فقط به‌نیمه‌ی خالی جام وجود همسرتان می‌نگرید.
پیشنهاد می‌کنیم؛ به‌صفات مثبت او نیز نیم‌نگاهی داشته باشید.
یادتان باشد: وقتی با انگشت اشاره و با خشم به‌او انتقاد می‌ورزید به‌مشت خود نگاه کنید چهار انگشت دیگر به‌طرف خودتان می‌باشد! کمی تأمل کنید! و دوباره این مطلب را بخوانید و دوباره سؤالات آزمون را مطالعه کنید حتماً جواب شما در همین سؤالات پنهان است. امتحان کنید!

«هنگام مشاجره با دیگران چگونه رفتار می‌کنید؟»

۱ـ آیا هنگام بحث و مشاجره به‌خوبی می‌توانید خود را کنترل کنید؟

بله　　　　خیر

۲ـ آیا هنگام مشاجره به کلام مخاطبتان کاملاً گوش می‌کنید؟

بله　　　　خیر

۳ـ آیا هنگامی‌که سرزنش می‌شوید، ماندن را به‌فرار ترجیح می‌دهید؟

بله　　　　خیر

۴ـ آیا می‌توانید برخورد نامطلوب طرف مقابل خود را تحمل کنید؟

بله　　　　خیر

۵ـ آیا هنگام مشاجره و بحث‌های غیرمنطقی احساس نفرت می‌کنید؟

بله　　　　خیر

۶ـ آیا گاهی برای این‌که آرامش خود را حفظ کنید، سکوت مـی‌کنید سخنی نمی‌گویید؟

بله　　　　خیر

۷ـ آیا آن هنگام که مشاجره بسیار جدی شود صحنه را ترک می‌کنید؟

بله　　　　خیر

۸ـ آیا فکر می‌کنید بهترین روش در مشاجره سکوت است؟

بله خیر

۹ـ آیا در مشاجره گاهی فکر می‌کنید که چگونه مسایل کوچک به‌یک بحران تبدیل می‌شود؟

بله خیر

۱۰ـ آیا هنگام مشاجره به‌منظور جلوگیری از عصبانیت بیشتر طرف مقابل، خود را کنار می‌کشید و از مواضع خود صرفنظر می‌کنید؟

بله خیر

۱۱ـ آیا از این‌که در یک مشاجره تسلیم شوید احساس خوبی دارید؟

بله خیر

۱۲ـ آیا ترجیح می‌دهید در مشاجره از کلمات مودبانه استفاده کنید؟

بله خیر

۱۳ـ آیا در اوج مشاجره می‌توانید گاهی به‌زور لبخند بزنید؟

بله خیر

۱۴ـ آیا در هنگام مشاجره می‌توانید طرف مقابلتان را که به‌شما توهین کرده، ببخشید؟

بله خیر

۱۵ـ آیا اساساً بحث کردن منطقی را به‌مشاجره ترجیح می‌دهید؟

بله خیر

۱۶ـ آیا در پایان مشاجره می‌توانید اعتراف کنید که اشتباه کرده‌اید؟

بله خیر

۱۷ـ آیا در هنگام مشاجره می‌توانید دست‌های خود را ثابت و آرام نگاه دارید؟

بله خیر

۱۸ـ آیا بعد از پایان مشاجره می‌توانید به‌آرامی بخوابید؟

بله خیر

۱۹ـ آیا در هنگام مشاجره غالباً به‌چشمان طرف مقابلتان می‌نگرید؟

بله خیر

۲۰ـ آیا اساساً مشاجره کردن را یک عمل ابلهانه می‌دانید؟

بله خیر

جمع‌بندی امتیازات آزمون:

اکنون به‌هر جواب «بله» یک امتیاز و به‌هر جواب «خیر» صفر بدهید.

ارزیابی خودتان:

اگر جمع امتیازات شما از (۱ تا ۱۰) بشود:

شما غالباً در درون خود به‌دیگران و به‌خود اعلام جنگ می‌کنید و مسایل ساده‌ای را که می‌توانید با یک بحث ساده حل و رفع نمود به‌یک مشاجره و بحران بزرگ تبدیل می‌کنید و این ضعف بزرگی برای شما محسوب می‌شود.

مطمئن باشید که با بیان کلماتی مؤدبانه و ساده و آرام می‌توانید منظور خود را بهتر بیان و به‌مقصود خود نایل شوید.

فراموش نکنید: بزرگترین آتش سوزی را می‌توان در ابتدا با یک لیوان آب خاموش نمود!

اگر جمع امتیازات شما از (۱۰ تا ۲۰) بشود:

به‌شما تبریک می‌گوییم!

شما آمادگی لازم را جهت هرگونه گفت‌وگو و بحث دارید و غالباً سعی می‌کنید که مشاجره را به‌یک بحث آرام تبدیل نمایید این خصلت بسیار خوبی برای ایجاد و ادامه ارتباطی رنگین با اطرافیان و نزدیکان

می‌باشد.
شما از آن گروه انسانهایی هستید که به‌قول دیل کارنگی: وقتی لیموترشی دارید سعی می‌کنید از آن شربتی بسازید!
شما فردی آگاه و فهیم می‌باشید که با درایت و شعور گره‌ی مشکلات را با دست باز می‌کنید نه با دندان!
برایت شادی و شادکامی می‌طلبیم!

«شما عاشق کار هستید یا تفریح؟»

شما بیشتر به کار می‌پردازید یا تفریح؟ یا آن‌که همیشه تعادل را در این میان حفظ می‌کنید. برای آگاهی به‌این مسأله لطفاً به‌سئوالات آتی پاسخ دهید.

۱ـ تعطیلات آخر هفته پیش را چگونه گذراندید؟

- مثل تمام هفته، فعالیت خاصی انجام نداده‌ام (۱)
- همراه خانواده و دوستان استراحت کردم (۲)
- استراحت کردم امّا مجبور بودم بخشی ازکارم را در خانه انجام دهم (۳)
- مثل همیشه سر کار بودم (۴)

۲ـ آخرین باری که به‌مسافرت رفتید چه زمانی بود؟

- در شش ماه گذشته (۳)
- در سال گذشته و قبل‌تر (۴)
- در هفته گذشته (۲)
- طی ۲۴ ساعت گذشته (۱)

۳ـ بیشتر وقت خود را با چه کسانی می‌گذرانید؟

- دوستان (۳)

- پدر و مادر (۱)
- همسر (۲)
- رئیس و همکاران (۴)

۴ـ کدامیک از موارد زیر بیشتر برای شما اتفاق می‌افتد؟

- تا نیمه‌های شب برای تفریح بیدار می‌مانید (۱)
- نگران فردا صبح و قرارهای کاری فردا می‌باشید (۲)
- دلتان برای اتاق‌تان در خانه تنگ می‌شود (۳)
- به‌خاطر ازدحام کاری مسایل دیگر را فراموش می‌کنید (۴)

۵ـ وقتی که برای تعطیلات، مرخصی گرفته‌اید کدام یک بیشترین احتمال وقوع را دارد؟

- جواب مکالمات کاری را نمی‌دهید (۱)
- شماره موبایل را به‌همکارانتان می‌دهید (۲)
- به‌فکر نقشه‌های کاریتان هستید (۴)
- سعی می‌کنید از مسایل محل کارتان خبر بگیرید (۳)

۶ـ آخرین باری که خریدی انجام دادید:

- تلفنی اجناس خریداری شده برای شما ارسال شده (۳)
- آنقدر مشغول بوده‌اید که دوستانتان برای شما خرید کرده‌اند (۴)
- بعد از آن نیز برای تفریح با دوستانتان بیرون رفتید (۱)
- دقت کافی برای انتخاب آنچه می‌خواستید اختصاص دادید (۲)

۷ـ چند ساعت در هفته کار می‌کنید؟

- ۱۶ ساعت (۱)
- ۱۷ تا ۳۵ ساعت (۲)
- ۳۶ تا ۴۷ ساعت (۳)

ـ ۴۸ ساعت یا بیشتر (۴)

۸ـ وقتی با دوستانتان هستید درباره چه مسایلی بیشتر گفت‌وگو می‌کنید؟

ـ مسایل شخصی (۲)

ـ تفریح (۱)

ـ مسایل اقتصادی (۳)

ـ کار و برنامه کاری (۴)

جمع‌بندی امتیازات:

اکنون امتیازات داده شده را محاسبه و آنها را با هم جمع کنید.

ارزیابی خودتان:

ـ اگر جمع امتیازات شما از (۸ تا ۱۱ امتیاز) باشد:

شما از آن گروه افرادی هستید که به‌نظرشان کارکردن بیهوده و بی‌فایده است. به‌نظر شما زندگی بیش از آن ارزش دارد که لحظاتش را با کارکردن هدر دهید. مهم این است که خوش بگذرانید و لحظاتی به‌یادماندنی داشته باشید. امّا یک مطلب را به‌یاد داشته باشید کار کردن جوهر انسان است و ما برای داشتن فرداهایی بهتر مجبور هستیم که فعالیتی هدفمند داشته باشیم که بی‌شک آرامش و آسایش ما حاصل این فعالیت می‌باشد.

سعی کنید همیشه تعادلی بین کارکردن و تفریح برقرار کنید که این رمز و راز موفقیت در زندگی است.

ـ اگر جمع امتیازات شما از (۱۲ تا ۱۵ امتیاز) باشد:
به‌نظر می‌رسد شما نگرش منفی نسبت به‌کارکردن نداشته باشید امّا چندان هم برای موفقیت و پیشبرد کارتان انرژی صرف نمی‌کنید و نکته مهم هم در همین جا نهفته است، اگر کارتان را با انرژی بیشتری انجام دهید هم علاقه بیشتری به‌آن پیدا می‌کنید و هم پیشرفت فزاینده‌ای در زندگی خواهید داشت.
به‌قول نیما یوشیج: **باید از چیزی کاست تا به‌چیزی افزود!**
شما هم برای دستیابی به‌موفقیت باید به‌امور مهم‌تری بپردازید!

ـ اگر جمع امتیازات شما از (۱۶ تا ۲۲ امتیاز) باشد:
موقعیت و نگرش فعلی شما نسبت به‌کار و استراحت یک نگرش متعادل است. شما روشی آگاهانه و متعادل درباره‌ی کار و تفریح دارید و این مهم یکی از مسایل اساسی برای دستیابی به‌موفقیت در زندگی می‌باشد.
شما هیچ‌گاه نه در تفریح زیاده‌روی می‌کنید و نه در کارکردن! از این بابت به‌شما تبریک می‌گوییم و روزهای سبزی را برایتان می‌طلبیم.

ـ اگر جمع امتیازات شما از (۲۳ تا ۲۸ امتیاز) باشد:
فعالیت کاری شما بیش از حد معمول است و برای شما کارکردن اهمیت خاصی دارد، شما انرژی زیادی برای کارتان صرف می‌کنید حتی در زمانی که به‌تفریح می‌پردازید کماکان ذهن شما به‌کار می‌اندیشد حتی وقتی حضور فیزیکی در محل کارتان ندارید تمام ذهن شما در محل کارتان قرار دارد.

به‌یاد داشته باشید: که زندگی موفق حاصل تعادل میان کار و تفریح می‌باشد و مطمئن باشید همانطورکه فعالیت و کارکردن برای زندگی مؤثر و مفید می‌باشد زیاده‌روی در هر یک نیز باعث نقصان در امور و عدم دستیابی به‌موفقیت می‌گردد.

ـ اگر جمع امتیازات شما از (۲۹ تا ۳۲ امتیاز) است:

همین حالا دست ازکار بکشید!

البته باعث حیرت و تعجب است که شما فرصتی کردید تا همین آزمون را مطالعه کنید! شما کار نمی‌کنید! بلکه خود و زندگی را فدای کارکردن می‌کنید! شما آنقدر انرژی برای کار کردن تلف می‌کنید که قدرت هیچ عملی را در آینده نخواهید داشت.

به‌خاطر بسپارید: که اگر فعالیت کاریتان راکم نکنید باید منتظر حضور بیماری و در نهایت عمری کوتاه و بی‌حاصل باشید.

این مهم را به‌یاد داشته باشید: **که موفقیت میوه‌ی درخت تعادل است!**

اکنون انتخاب با خود شماست!

فصل پنجم

این کتاب
چه اثری بر شما گذاشت؟

فصل پنجم

«این کتاب چه تأثیری در زندگی شما داشت؟»

خوب من!

همان‌طور که در ابتدای کتاب نگاشتیم، هدف از نگارش این تحقیق و دستنوشته این است که به‌واقع در زندگی حال و آتی شما اثری مثبت داشته باشد، به این بهانه شما را رها نکرده و دوست‌داریم که با ما در تماس باشید.

پرسش‌های آتی توسط جمعی از اساتید در

«گروه فرهنگی انتشارات نامن»

تهیه و تدوین گردید تا با پاسخ به‌آن پرسش‌ها راهنمای خود و ما بوده و پیوندمان ماندگارتر گردد.

خُب، بریم سراغ پرسش‌ها:

۱-چگونه با کتاب «لطفاً گوسفند نباشید!» آشنا شدید؟

۲-آیا از مطالعه آن احساس رضایت می‌کنید؟ چرا؟

۳-آیا مطالعه‌ی این کتاب در بهتر شناختن خودتان به‌شما کمکی کرده؟ چگونه؟

۴-آیا فکر می‌کنید توصیه‌های این کتاب در زندگی شما مفید بوده؟ چرا؟

۵-کدام بخش کتاب بیشترین تأثیر را برشما داشته است؟ چرا؟

۶-عمده‌ترین تغییری که بعد از مطالعه این کتاب در شما به‌وجود آمد چه بود؟

۷-آیا این کتاب را به‌دوستانتان توصیه می‌کنید؟ چرا؟

۸-اگر بخواهید این کتاب را به‌دوستی اهدا کنید به‌چه شخصی می‌دهید؟ چرا؟

۹-اکنون چه تعریفی از گوسفندهای انسان‌نما دارید؟

۱۰-تمایل دارید نویسنده، کتاب بعدی‌اش را دربارهٔ چه موضوعی بنویسد؟ چرا؟

۱۱-می‌توانید نظر تحلیلی خود را درباره‌ی کتاب بنویسید؟

۱۲-اگر روزی در مجلسی به‌طور ناگهانی با نویسنده‌ی کتاب روبرو شوید اولین جمله‌ای که به‌او می‌گویید چیست؟ چرا؟

لطفاً بعد از پاسخ به‌پرسش‌های مذکور با ذکر مشخصات کامل: «آدرس دقیق و کدپستی - نام و نام خانوادگی - میزان تحصیلات و تلفن تماس» نامه را به‌صندوق پستی ۱۳۷۹-۱۳۱۴۵ - انتشارات نامن ارسال فرمایید.

نامه‌هایتان در «گروه فرهنگی انتشارات نامن» بررسی و هدایای فرهنگی ارزنده‌ای به‌رسم یادبود تقدیم خواهد شد.

ضمن آنکه نامتان در شمار مشترکین قرار خواهد گرفت و در صورت نیاز می‌توانید محصولات فرهنگی این انتشارات را با تخفیف ویژه‌ای تهیه فرمایید.

چشم به‌راهتان داریم...

متبرک باشید!

به‌امید دیداری دیگر...

«محمود نامنی»

«منابع»

(الف)

۱ـ آبی کوچک عشق ـ گزینه اشعار عاشقانه جهان ـ ترجمه و انتخاب: چیتا یثربی ـ ۱۳۷۸

۲ـ آخرین راز شاد زیستن ـ آندرو متیوس ـ ترجمه: وحید افضلی‌راد ـ ۱۳۷۷

۳ـ آدمیت ـ لئو فلیچه بوسکالیا ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۰

۴ـ آن سوی چهره‌ها ـ ناصرالدین صاحب‌الزمانی ـ ۱۳۴۴

۵ـ آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟ ـ باربارادی آنجلیس ـ ترجمه: هادی ابراهیمی ـ تهران ۱۳۸۲.

۶ـ ارزش پدر و مادر ـ سید اسماعیل گوهری ـ ۱۳۶۴

۷ـ از حال بد به‌حال خوب ـ دکتر دیوید برتر ـ ترجمه: مهدی قراچه‌داغی ـ ۱۳۷۵

۸ـ از دولت عشق ـ کاترین پاندر ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۱

۹ـ از سرعت زندگی خود بکاهید ـ ریچارد کالسون، جوزف بیلی ـ ترجمه: هاله موسوی رضوی ـ ۱۳۸۰

۱۰ـ از صبا تا نیما ـ یحیی آرین‌پور ـ ۱۳۷۲

۱۱ـ اسرارالتوحید فی مقامات شیخ ابی‌سعید ـ محمدبن منور ـ دکتر ذبیح‌الله صفا ـ ۱۳۶۱

۱۲ـ اسرار خوشبختی ـ ا. ماردن ـ ترجمه: محمدعلی خلیلی ـ ۱۳۵۶
۱۳ـ اشکی و لبخندی ـ جبران خلیل جبران ـ ترجمه: شاپور مشعوف ـ ۱۳۷۱
۱۴ـ افکار خلاق درون ـ لوئیز هی ـ ترجمه: اباذر حبیبی‌نیا ـ ۱۳۷۲
۱۵ـ اکسیر ـ دکتر دیپاک چوپرا ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۹
۱۶ـ الحدیث (دوره سه جلدی) ـ مرتضی فرید تنکابنی ـ ۱۳۶۷
۱۷ـ انتخاب عشق ـ پت رادگاست ـ جودیت استانتن ـ ترجمه: فریبا مقدم ـ ۱۳۷۶
۱۸ـ انجیل برنابا ـ مقدمه آیت‌الله طالقانی ـ ۱۳۵۸
۱۹ـ اندیشه‌های نیروبخش ـ آنتونی رابینز ـ جوزف مک کلندون ـ ترجمه: مجردزاده کرمانی ـ ۱۳۷۸
۲۰ـ اندیشه‌های الهام‌بخش ـ پرمود بترا و وی‌جی بترا ـ ترجمه: مهدی قراچه‌داغی ـ ۱۳۷۹

(ب)

۲۱ـ با خالق هستی ـ جی. پی. واسوانی ـ ترجمه: فریبا مقدم ـ ۱۳۷۸
۲۲ـ بارانی باید ـ آثار شاعران معاصر جهان ـ ترجمه: مهدی مقصودی ـ ۱۳۷۶
۲۳ـ بازتابهای نور ـ شاکتی گواین ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۳
۲۴ـ بالهای شکسته ـ جبران خلیل جبران ـ ترجمه: مسعود انصاری ـ ۱۳۷۶
۲۵ـ با معجزه زندگی کنیم ـ گیل ادواردز ـ ترجمه: توراندخت تمدن ـ ۱۳۷۵
۲۶ـ بایزید بسطامی ـ عبدالرفیع حقیقت ـ ۱۳۷۶
۲۷ـ ببخش و فراموش کن ـ لوئیس. ب. اسمدس ـ ترجمه: لیلا صالحی ـ ۱۳۷۸
۲۸ـ برای آن به‌سوی تو می‌آیم ـ جی. پی. واسوانی ـ ترجمه: فریبا مقدم ـ ۱۳۷۸

۲۹ـ برگزیده آثار پیرهرات ـ انتخاب: سعید یوسف‌نیا ـ ۱۳۷۵

۳۰ـ برگهایی در آغوش باد ـ دکتر غلامحسین یوسفی ـ ۱۳۷۲

۳۱ـ به‌سوی کامیابی (نیروی بیکران) ـ آنتونی رابینز ـ ترجمه: مهدی مجردزاده کرمانی ـ ۱۳۷۵

۳۲ـ به‌مقصد بهشت ـ لئو بوسکالیا ـ ترجمه: ناهید ایران‌نژاد ـ ۱۳۷۱

۳۳ـ بیا دریا شویم ـ لئو بوسکالیا ـ ترجمه: ناهید ایران‌نژاد ـ ۱۳۷۴

۳۴ـ بیگانه‌ای بر لب رودخانه ـ پال توئیچل ـ ترجمه: هوشنگ اهرپرور ـ ۱۳۷۹

(پ)

۳۵ـ پدیده‌های روانی ـ گردآورنده محمدمهدی علی‌خواه ـ ۱۳۷۰

۳۶ـ پرتو عرفان ـ تألیف: دکتر عباس کی‌منش ـ ۱۳۶۴

۳۷ـ پژوهشی در ماورای طبیعت ـ عطاالله بیان‌الحق ـ تهران ۱۳۸۲

۳۸ـ پس از سکوت ـ مجموعه اشعار شهین محمدی ـ ۱۳۷۳

۳۹ـ پیام‌آور ـ جبران خلیل جبران ـ ترجمه: شاپور مشعوف ـ ۱۳۷۱

۴۰ـ پیامبر و باغ پیامبر ـ جبران خلیل جبران ـ ترجمه: جعفر مؤید شیرازی ـ ۱۳۷۲

۴۱ـ پیر طریقت گفت ـ دکتر بهروز ثروتیان ـ ۱۳۷۵

۴۲ـ پیروزی فکر ـ اورایزان اسوت ماردن ـ ترجمه: رضا سید حسینی ـ ۱۳۷۰

(ت)

۴۳ـ تأثیر از فاصله ـ پل ژاگو ـ ترجمه: ساعد زمان ـ ۱۳۷۲

۴۴ـ تا رهایی ـ مجموعه اشعار حمید مصدق ـ ۱۳۷۶

۴۵ـ تذکرةاولیاء ـ عطار نیشابوری ـ دکتر محمّد استعلامی ـ ۱۳۶۰

۴۶ـ ترجمه رسائل قشیریه ـ ابوالقاسم قشیریه ـ بدیع‌الزمان فروزانفر ـ ۱۳۶۱

۴۷ـ تضادهای درونی ما ـ کارن هورنای ـ ترجمه: محمدجعفر مصفا ـ ۱۳۶۹

۴۸ـ تغییر زندگی ـ جولیا کامرون ـ ترجمه: شهره عبداللهی ـ ۱۳۷۹

۴۹ـ تفسیر ادبی و عرفانی قرآن مجید ـ خواجه عبدالله انصاری ـ حبیب‌الله آموزگار ـ ۱۳۷۱

۵۰ـ تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی (دوره ۱۵ جلدی) ـ محمدتقی جعفری ـ ۱۳۵۰

۵۱ـ تفضیل آیات قرآن‌الکریم ـ ژول لابوم، ادوارد مونتیه، ترجمه: مهدی الهی‌قمشه‌ای ـ ۱۳۷۰

۵۲ـ تمهیدات عین‌القضات همدانی ـ عفیف عسیران ـ ۱۳۴۱

(ج)

۵۳ـ جاناتان، مرغ دریایی ـ ریچارد باخ ـ ترجمه: لادن جهانسوز ـ ۱۳۷۷

۵۴ـ جادوی فکر بزرگ ـ دکتر د. شوارتز ـ ترجمه: ژنا بخت‌آور ـ ۱۳۷۴

۵۵ـ جبران خلیل جبران ـ ترجمه: آرمان بام‌دُرفرد ـ ۱۳۷۷

۵۶ـ جدال با خاموشی ـ مجموعه اشعار احمد شاملو ـ ۱۳۷۷

۵۷ـ جهان بینی جبران خلیل جبران ـ ترجمه: اکرم‌السادات امیرخلیلی ـ ۱۳۷۳

(چ)

۵۸ـ چرا اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد ـ هرولد. اس. کاشنر ـ ترجمه: نفیسه معتکف ـ ۱۳۷۹

۵۹ـ چگونه بر فشار روحی غلبه کنیم! ـ وراپیفیر ـ مترجم: وفا نوبخت‌فر تهران ۱۳۸۱

۶۰ـ چگونه بر نگرانی و اضطراب پیروز شوم ـ دیل کارنگی ـ ترجمه: علی ضرغامی ـ ۱۳۷۹

۶۱ـ چگونه موفق می‌شویم ـ ام. آرکوپ مایر ـ ترجمه: سید مرتضی میرهاشمی ـ ۱۳۷۴

۶۲ـ چنین گفت زرتشت ـ فریدریش نیچه ـ ترجمه: مسعود همدانی ـ ۱۳۷۷

۶۳ـ چهار اثر از فلورانس اسکاول شین ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۱

۶۴ـ چهار میثاق ـ دون میگوئل رومینو ـ ترجمه: دل‌آرا قهرمان ـ ۱۳۸۰

۶۵ـ چه کسی پنیر مرا برداشته است ـ اسپنسر جانسون ـ ترجمه محمّدطاهر ریاضی ـ ۱۳۸۰

(ح)

۶۶ـ حافظه ـ آلبرت مورسل ـ آینسلی میرز ـ ترجمه: هوشیار رزم‌آزما ـ ۱۳۶۹

۶۷ـ حکایت دولت و فرزانگی ـ مارک فیشر ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۲

۶۸ـ حمام روح ـ جبران خلیل جبران ـ ترجمه: حسن حسینی ـ ۱۳۶۴

(خ)

۶۹ـ خزانه بیکران کامیابی ـ شاکتی گواین ـ ترجمه: اشرف عدیلی ـ ۱۳۷۸

۷۰ـ خداوند نجوای شما را می‌شنود ـ کلسی تیله ـ ترجمه: نفیسه معتکف ـ ۱۳۷۸

۷۱ـ خودآموز روشن‌بینی ـ تادیوس گولاس ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۰

۷۲ـ خود درون ـ لوئیز. ال. هی ـ ترجمه: مینا اعظامی ـ ۱۳۸۰

۷۳ـ خورشید بی‌غروب (نهج‌البلاغه) ـ عبدالمجید معادیخواه ـ ۱۳۷۳

(د)

۷۴ـ در محفل رندان ـ به‌اهتمام: خلیل محمدزاده ـ ۱۳۷۶

۷۵ـ در مکتب عشق ـ ژوزف مورفی ـ ترجمه: هوشیار رزم‌آزما ـ ۱۳۷۳

۷۶ـ دستان شفابخش ـ خوزه سیلوا ـ رابرت استون ـ ترجمه: مجید مشکی ـ ۱۳۷۷

۷۷ـ دل به‌رویاها سپار ـ سوزان پولیس شوتز ـ ترجمه: عبدالعلی براتی ـ ۱۳۷۸

۷۸ـ دندان ببر ـ پال توئیچل ـ ترجمه: هوشنگ اهرپور ـ ۱۳۷۶

۷۹ـ دنیای سوفی ـ یوستاین گاردر ـ ترجمه: کورش صفوی ـ ۱۳۷۵

۸۰ـ دو هزار و یک نکته برای کامیابی ـ چارلز روبرت لایت فوت ـ ترجمه: بهزاد رحمتی ـ ۱۳۷۵

۸۱ـ دو هزار و دو روش برای عاشقانه زیستن ـ سیدنی هاینز، دیل ادروارددر ـ ترجمه جواد انتظاری ـ ۱۳۸۰

۸۲ـ ده فرمان ـ دکتر کاترین کاردینال ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۹

۸۳ـ ده قانون انسان بودن ـ دکتر شری کارتر کارلسون ـ ترجمه: زکیه موسوی رضوی ـ ۱۳۸۰

۸۴ـ دیوان خواجه حافظ شیرازی ـ سید ابوالقاسم انجوی شیرازی ـ ۱۳۶۲

۸۵ـ دیوان غزلیات حافظ به‌همراه تغبیر و فال ـ محمود نامنی ـ ۱۳۸۰

۸۶ـ دیوانه و ارواح سرکش ـ جبران خلیل جبران ـ ترجمه: محسن نیکبخت ـ ۱۳۷۵

(ر)

۸۷ـ راز درون ـ علی مقدم ـ ۱۳۷۵

۸۸ـ راه تحول ـ شاکتی گواین ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۴

۸۹ـ راه خوب زیستن ـ پیر داکو ـ ترجمه: هشیار رزم‌آزما ـ ۱۳۶۸

۹۰ـ راه موفقیت ـ جای گری ـ ترجمه: عباس چینی و مهدی قراچه‌داغی ـ ۱۳۷۹

۹۱ـ راه هنرمند ـ جولیا کامرون ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۷

۹۲ـ راهی در دل دوست ـ آندور ماتیوز ـ ترجمه: هوشیار رزم‌آزما ـ ۱۳۷۰

۹۳ـ رمز کامیابی ـ پیتر باتر ـ ترجمه: بهزاد رحمتی ـ ۱۳۷۵

۹۴ـ رمز موفقیت ـ دیل کارنگی ـ جیمز آلن ـ الا وایلر ـ ترجمه: محمّدجواد پاکدل ـ مسعود میرزایی ـ ۱۳۷۰

۹۵ـ روان‌شناسی برای همه ـ کنت آپل ـ جون آپل ـ ترجمه: مشفق همدانی ـ ۱۳۶۹

۹۶ـ روان‌شناسی خلاقیت ـ ماکسول مالتز ـ ترجمه مهدی قراچه‌داغی ـ ۱۳۷۷

۹۷ـ روان‌شناسی شخصیت ـ دکتر یوسف کریمی ـ ۱۳۵۰

۹۸ـ روش علمی تلقین به‌نفس ـ پل ژاگو ـ ترجمه: محمّد نوایی ـ ۱۳۶۹

۹۹ـ روشهای نه‌گانه شناخت شخصیت ـ جروم واگنر ـ ترجمه: هوشیار رزم‌آزما ـ ۱۳۷۷

۱۰۰ـ رویاهایت را رها مکن ـ سوزان پولیس شوتز ـ ترجمه: عبدالعلی براتی ـ ۱۳۷۸

۱۰۱ـ رویاهایت را فرو مگذار ـ به‌اهتمام: تینا هکر ـ ترجمه: دکتر مفید مروارید ـ ۱۳۷۶

۱۰۲ـ راز شاد زیستن ـ آندرو ماتیوز ـ ترجمه: وحید افضلی راد ـ ۱۳۷۱

۱۰۳ـ راز موفقیت در بازار کار ـ اصغر کیهان‌نیا ـ ۱۳۷۴

۱۰۴ـ رسائل خواجه عبدالله انصاری ـ وحید دستگردی ـ ۱۳۴۷

۱۰۵ـ رمز موفقیت در تحصیل ـ ویرجینیا واکس ـ ترجمه: سید اکبر میرحسینی ـ ۱۳۶۹

۱۰۶ـ روانشناسی بلوغ ـ هایم گینوت ـ ترجمه: مهدی قراچه‌داغی ـ ۱۳۷۰

۱۰۷ـ روانشناسی خجالت ـ دکتر پیر داکو ـ ترجمه: بهروز آقایی ۱۳۷۱

۱۰۸ـ راههای ساده برای زندگی سعادتمند ـ پرمود بترا، وی جی بترا و دیویا ارورا ـ ترجمه: مهدی قراچه‌داغی ـ ۱۳۷۹

۱۰۹ـ رهروان شب ـ حاج سید حسن رضوی ـ ۱۳۵۰

۱۱۰ـ رهنمون ـ غلامحسین ذوالفقاری ـ ۱۳۶۵

(ز)

۱۱۱ـ زبدة‌الحقایق ـ عزیزالدین سقی ـ حق‌وردی ناصری ـ ۱۳۶۳

۱۱۲ـ زمزمه‌های ازلی ـ سید علی صالحی ـ ۱۳۷۵

۱۱۳ـ زن امروز، مرد دیروز ـ اصغر کیهان‌نیا ـ ۱۳۷۵

۱۱۴ـ زندگی با عشق چه زیباست ـ لئو بوسکالیا ـ ترجمه: توراندخت تمدن ـ ۱۳۶۷

۱۱۵ـ زندگی شاد ـ ماری جاپیان ـ ترجمه: مهدی قراچه‌داغی ـ ۱۳۷۱

۱۱۶ـ زندگی عشق و دیگر هیچ ـ لئو بوسکالیا ـ ترجمه: مهدی قراچه‌داغی و زهره فتوحی ـ ۱۳۷۰

۱۱۷ـ زندگی مولانا جلال‌الدین بلخی ـ محمود نامنی ـ زیر چاپ

۱۱۸ـ زندگی و پرورش کودک ـ ژان پیاژه ـ ترجمه: عنایت‌الله شکیباپور ـ ۱۳۵۹

۱۱۹ـ زن و جوانی پایدار ـ آلبرت ویلسن ـ ترجمه: دکتر پرویز طالقانی ـ ۱۳۵۰

۱۲۰ـ زیبای جاودانه (مجموعه اشعار فریدون مشیری) ـ ۱۳۷۶

(س)

۱۲۱ـ سخت نگیر ـ ریچارد کارلسون ـ ترجمه: لوئزی عندلیب ـ ۱۳۷۸

۱۲۲ـ سخنوران نامی معاصر ایران ـ ۶ جلدی) ـ تألیف: سید محمّدباقر برقعی ـ ۱۳۷۳

۱۲۳ـ سه‌شنبه‌ها با مودی ـ میچ‌البوم ـ ترجمه: مهدی قراچه‌داغی ـ ۱۳۷۹

۱۲۴ـ سیر عرفان در اسلام ـ دکتر زین‌الدین کیانی‌نژاد ـ ۱۳۶۶

(ش)

۱۲۵ـ شازده کوچولو ـ آنتوان دوسنت اگزوپری ـ ترجمه: محمّد قاضی ـ ۱۳۴۵

۱۲۶ـ شرح اصطلاحات تصوف ـ دکتر سید صادق گوهرین ـ ۱۳۶۸

۱۲۷ـ شرح گلشن راز ـ محمّد لاهیجی گیلانی ـ دکتر علیقلی محمودی بختیاری ـ ۱۳۷۷

۱۲۸ـ شکوفه‌های خرد در تعلیمات کریشنا مورتی ـ ترجمه: پروین رضوی ـ ۱۳۷۸

۱۲۹ـ شهریار کوچولو ـ آنتوان دوسنت اگزوپری ـ ترجمه: احمد شاملو ـ ۱۳۷۳

۱۳۰ـ شادی و زندگی ـ مهدی بهادری‌نژاد ـ ۱۳۷۸

(ص)

۱۳۱ـ صدای سخن عشق ـ سوزان پولیس شوتز ـ مترجم: عبدالعلی براتی ـ ۱۳۸۰

۱۳۲ـ صد کلید موفقیت در کار ـ دکتر ریچارد کارلسون ـ ترجمه: سهیلا موسوی رضوی ـ ۱۳۷۹

۱۳۳ـ صد میدان ـ خواجه عبدالله انصاری ـ قاسم انصاری ـ ۱۳۵۵

۱۳۴ـ صد و پنجاه نکته برای آسودگی خاطر ـ پاول ویلسون ـ ترجمه: سپیده خلیلی ـ ۱۳۷۹

۱۳۵ـ صد و پنجاه نکته برای آرامش در کار ـ پاول ویلسون ـ ترجمه: سپیده خلیلی ـ ۱۳۷۹

۱۳۶ـ صلوات محمدی ـ حاج سید حسن رضوی ـ ۱۳۵۳

(ط)

۱۳۷ـ طبقات‌الصوفیه ـ خواجه عبدالله انصاری ـ دکتر محمّد سرور ـ ۱۳۶۲

(ع)

۱۳۸ـ عاشقانه‌هایی که من دوست می‌دارم ـ مارگوت بیکل ـ ترجمه: ندا زندیه ـ تهران ۱۳۸۲

۱۳۹ـ عشق یعنی رهایی کردن ترس ـ جرالد جمباسکی ـ ترجمه: فریبا مقدم ـ ۱۳۷۳

۱۴۰ـ عشق، نیروی برتر ـ ژوزف مورفی ـ ترجمه: هوشیار رزم‌آزما ـ ۱۳۷۲

(غ)

۱۴۱ـ غررالحکم و درالکلم آمدی (سخنان امیرالمؤمنین) ـ سید هاشم رسولی محلاتی ـ ۱۳۷۹

۱۴۲ـ غیرممکن، ممکن است ـ ژوزف مورفی ـ ترجمه: هوشیار رزم‌آزما ـ ۱۳۷۰

۱۴۳ـ غذای روح: جان کانفلید، مارک ویکتور هانسن ـ ترجمه: عباس چینی ـ ۱۳۷۵

(ف)

۱۴۴ـ فرزانگان ـ احمد بهشتی ـ ۱۳۷۰

۱۴۵ـ فرهنگ آفتاب (دوره ده جلدی) ـ عبدالمجید معادیخواه ـ ۱۳۷۲

۱۴۶ـ فرهنگ اصطلاحات علمی ـ اجتماعی ـ محمّد آراسته‌خو ـ ۱۳۷۰

۱۴۷ـ فرهنگ پیام ـ محمود نامنی ـ ۱۳۷۷

۱۴۸ـ فرهنگ جامع نام ـ محمود نامنی ـ تهران ۱۳۷۹

۱۴۹ـ فرهنگ فروزانفر ـ تألیف: دکتر بدیع‌الزمان فروزانفر ـ ۱۳۷۲

۱۵۰ـ فرهنگ ناب حافظ ـ محمود نامنی ـ ۱۳۷۸

۱۵۱ـ فکرت را عوض کن، زندگیت عوض می‌شود ـ جرالد چمبالسکی ـ ترجمه: فریبا مقدم ـ ۱۳۷۵

۱۵۲ـ فیه مافیه ـ به‌اهتمام حسین حیدرخانی ـ ۱۳۷۵

(ق)

۱۵۳ـ قانون شفا ـ کاترین پاندر ـ ترجمه: گیتی خوشدل ـ ۱۳۷۳

۱۵۴ـ قدرت اراده ـ پل ژاگو ـ ترجمه: کاظم عمادی ـ ۱۳۷۰

۱۵۵ـ قدرت پول ـ ژوزف مورفی ـ ترجمه: هوشیار رزم‌آزما ـ ۱۳۷۱

۱۵۶ـ قدرت شعور باطن ـ ژوزف مورفی ـ مهدی قائنی و علی‌اکبر پیله‌ور ـ ۱۳۷۳

۱۵۷ـ قصه ارباب معرفت ـ دکتر عبدالکریم سروش ـ ۱۳۷۳

۱۵۸ـ قرآن کریم ـ ترجمه: بهاءالدین خرمشاهی ـ ۱۳۷۹

(ک)

۱۵۹ـ کتاب کوچک پدر و مادر ـ محمود نامنی ـ ۱۳۸۳

۱۶۰ـ کتاب کوچک آرامش ـ پاول ویلسون ـ ترجمه: باجلان فرخی

۱۶۱ـ کتاب کوچک عشق ـ اکسی لیبریس ـ ترجمه: باجلان فرخی ـ ۱۳۷۹

۱۶۲ـ کتاب کوچک علی علیه‌السلام ـ محمود نامنی ـ ۱۳۸۳
۱۶۳ـ کتاب کوچه (دوره ده جلدی) ـ احمد شاملو ـ ۱۳۷۸
۱۶۴ـ کشف‌الاسرار ـ خواجه عبدالله انصاری ـ میبدی ـ دکتر علی‌اصغر گلشن ـ ۱۳۵۷
۱۶۵ـ کلیات سعدی ـ با مقدمه: عباس اقبال آشتیانی ـ ۱۳۵۶
۱۶۶ـ کتاب کوچک سهراب: محمود نامنی ـ کیان حجازی ـ زیر چاپ.
۱۶۷ـ کلیات سعدی ـ با مقدمه: بهاءالدین خرمشاهی ـ ۱۳۷۵
۱۶۸ـ کلید روانشناسی ـ هیم. جی. جینات ـ ترجمه: آدلا ـ ۱۳۵۹
۱۶۹ـ کتاب کوچک شریعتی: محمود نامنی ـ زیر چاپ
۱۷۰ـ کلیدهایی طلایی موفقیت ـ حسین‌پور آقاسی ـ ۱۳۷۴
۱۷۱ـ کودکان نور ـ براد استیگر ـ شری هانسن استیگر ـ ترجمه: نفیسه معتکف ـ ۱۳۷۵
۱۷۲ـ کتاب کوچک جبران خلیل جبران: محمود نامنی ـ کیاوش حجازی ـ زیر چاپ
۱۷۳ـ کتاب کوچک موفقیّت ـ گردآوری: زیگ زیگلار ـ ترجمه: هادی امینی ـ ۱۳۸۰

(گ)

۱۷۴ـ گزیده غزلیات شمس تبریزی ـ انتخاب:، شفیعی‌کدکنی ـ ۱۳۶۵
۱۷۵ـ گفتارهای عرفانی جبران خلیل جبران ـ مترجم: آرمان بامُدرفرد ـ ۱۳۷۷
۱۷۶ـ گنج بی‌رنج (دوره دو جلدی) ـ فضل‌الله اویسی ـ ۱۳۷۱
۱۷۷ـ گنجینه عرفان ـ حسین قربانی‌اردبیلی ـ ۱۳۷۴
۱۷۸ـ گلشن راز ـ تحقیق و مقابله و مقدمه: محمود نامنی ـ تهران ۱۳۷۹
۱۷۹ـ گوژ ـ قاسم لاربن ـ ۱۳۶۸

(ل)

۱۸۰ـ لطیفه‌های غیبی ـ محمدبن دارایی ـ ۱۳۵۷

۱۸۱ـ لحظه اکنون ـ استفان رت شافن ـ ترجمه: مهدی قراچه‌داغی ـ ۱۳۷۷

(م)

۱۸۲ـ ماندن در وضعیت آخر ـ ای بی‌هریس ـ تامس آ. هریس ـ ترجمه: اسماعیل فصیح ـ ۱۳۶۸

۱۸۳ـ مانیتیسم شخصی ـ پل ژاگو ـ ترجمه: مشفق همدانی ـ ۱۳۵۶

۱۸۴ـ ماهی سرخ‌شده ـ اوگوهاما هیدئو ـ ترجمه: سیروس طاهباز ـ ۱۳۷۳

۱۸۵ـ مبارزان راه روشنایی ـ پائولو کوئیلو ـ ترجمه: دل‌آرا قهرمان ـ ۱۳۷۸

۱۸۶ـ مثنوی معنوی ـ عبدالکریم سروش ـ ۱۳۷۶

۱۸۷ـ مجموعه آثار دکتر علی شریعتی ـ ۱۳۶۲

۱۸۸ـ مجموعه اشعار حسین پژمان بختیاری ـ ۱۳۵۶

۱۸۹ـ مجموعه اشعار عرفانی شاعران جهان ـ محمدتقی جعفری ـ ۱۳۴۵

۱۹۰ـ مجموعه تاریخ ادبیات ایران ـ دکتر ذبیح‌الله صفا ـ ۱۳۷۵

۱۹۱ـ محرومیت از مهر مادری ـ پروفسور مایکل رانز ـ ترجمه: هادی سلیمی اشکوری ـ ۱۳۳۵

۱۹۲ـ محی‌الدین عربی ـ دکتر محسن جهانگیری ـ ۱۳۵۹

۱۹۳ـ مرد اندیشه و عمل ـ لوک اِتان ـ ترجمه: ناصر موفقیان ـ ۱۳۷۴

۱۹۴ـ مسایل زندگی و دانستنی‌های روانشناسی برای نوجوانان ـ دکتر استاس چسر ـ ترجمه: محمّد نوروزی ـ ۱۳۶۸

۱۹۵ـ مفاتیح‌الجنان ـ شیخ عباس قمی ـ ۱۳۶۵

۱۹۶ـ مفاتیح‌الاعجاز فی گلشن راز ـ شیخ محمّد لاهیجی ـ کیوان سمیعی ـ ۱۳۶۸

۱۹۷ـ مناجات خواجه عبدالله انصاری ـ تصحیح: سبزعلی علی‌پناه ـ ۱۳۷۶

۱۹۸ـ مناقب‌العارفین ـ افلاکی ـ محسن یازیچی ـ ۱۳۶۱

۱۹۹ـ منجدالطلاب (فرهنگ عربی ـ فارسی) ـ محمّد بندر ریگی ـ ۱۳۷۹

۲۰۰ـموفقیت با ذهنیت مثبت ـ ناپلئون هیل و کلمنت استون ـ ترجمه: مهدی قراچه‌داغی ـ ۱۳۷۷

۲۰۱ـ موفقیت فردی ـ جان اُکیف ـ ترجمه: علی‌رضا اسکندری ـ ۱۳۷۹

۲۰۲ـ میان سایه‌روشن ـ مسعود محرابی ـ به‌انتخاب آیدین آغداشلو ـ ۱۳۷۱

(ن)

۲۰۳ـ نامها و نکته‌ها ـ گردآورنده: ایروینگ والاس ـ امی والاس ـ دیوید والچینسکی ـ ترجمه: دنیا بایندر و سیف غفاری ـ ۱۳۶۶

۲۰۴ـ نجوای دل ـ محمود نامنی ـ زیر چاپ

۲۰۵ـ نسبیّت برای همگان ـ مارتین گاردنر ـ ترجمه: محمود مصاحب ـ ۱۳۶۳

۲۰۶ـ نفحات‌الانس ـ عبدالرحمن جامی ـ دکتر محمود عابدی ـ ۱۳۷۰

۲۰۷ـ نقد و تحلیلی بر مواکب قصیده سروده جبران خلیل جبران ـ ترجمه: محمدصادق شریعت ـ ۱۳۷۱

۲۰۸ـ نقش ناکامیها در شخصیت ـ ذبیح‌الله فرجی ـ ۱۳۵۲

۲۰۹ـ نکات مهم زندگی ـ اچ. جکسون براون جر ـ ترجمه: میترا حبیبی ـ ۱۳۷۸

۲۱۰ـ نگین سخن (دوره ۹ جلدی) ـ مجموعه اشعار شاعران ـ عبدالرفیع حقیقت ـ ۱۳۷۰

۲۱۱ـ نمره ۲۰ ـ م. ژو گورملن و ژ. ف. گرون ـ ترجمه: بهنام جمالیان ـ ۱۳۷۶

۲۱۲ـ نهج‌الفصاحه ـ ابوالقاسم پاینده ـ ۱۳۵۰

۲۱۳ـ نهج‌الفصاحه (سخنان رسول اکرم) ـ مرتضی فریدتنکابنی ـ ۱۳۷۹

۲۱۴ـ نیروی تخیل مثبت ـ ژوزف مورفی ـ ترجمه: هوشیار رزم‌آزما ـ ۱۳۷۴

۲۱۵ـ نیروی درون ـ لوئیز هی ـ ترجمه: دکتر اباذر حبیبی‌نیا ـ ۱۳۷۵

۲۱۶ـ نیروی روانی گیاهان ـ جان ویتمن ـ ترجمه: جهانگیر بهارمست ـ ۱۳۷۰

۲۱۷ـ نی‌نواز اول ـ دکتر عبدالحسین جلالیان ـ ۱۳۶۸

(هـ)

۲۱۸ـ هر روز به‌سوی تو می‌آیم ـ جی. پی. وسوانی ـ ترجمه: فریبا مقدم.

۲۱۹ـ هزار سال نثر فارسی ـ کریم کشاورز ـ ۱۳۷۱

۲۲۰ـ هزار سال شعر فارسی ـ جعفر ابراهیمی ـ احمدرضا احمدی، اسدالله شعبانی، سیروس طاهباز ـ ۱۳۶۵

۲۲۱ـ هزار و یک شگفتی ـ ایزاک آسیموف ـ ترجمه: پروانه مکانیک ـ ۱۳۶۲

۲۲۲ـ هشت کتاب (مجموعه اشعار سهراب سپهری) ـ ۱۳۶۶

۲۲۳ـ هفت قانون معنوی موفقیت ـ دیپاک چوپرا ـ ترجمه: گیتی خوشدل.

۲۲۴ـ همسایه دل ـ هرباخ نیبرز ـ ترجمه: دکتر مهدی مقصودی ـ ۱۳۷۶

۲۲۵ـ همه هستی در درون شماست ـ وین دایر ـ محمدرضا آل‌یاسین ـ ۱۳۷۸

۲۲۶ـ هنر موفق زیستن ـ چارلز گیونز ـ ترجمه: محمدرضا آل‌یاسین ـ ۱۳۷۹

(ی)

۲۲۷ـ یادداشت‌هایی از یک دوست ـ آنتونی رابینز ـ ترجمه: شهریار فصیح.

۲۲۸ـ یک‌سان نگریستن و یک‌سو نگریستن فریدون مشیری ـ تهران ۱۳۷۰.

شایان ذکر است!

منابع، بسیار بسیار فراتر از عناوین ذکر شده می‌باشد. منابع فراوانی که توسط گروهی از اساتید «خارج از کشور» از کتابهای موجود روز، یادداشت‌ها و حتی نوارهای سخنرانی بزرگان علوم؛ پزشکی، روان‌پزشکی و جامعه‌شناسی و ادیان الهی امروز آمریکا و اروپا استفاده شده است که اگر قرار بود نام منابع مذکور آورده شود چیزی بالغ بر هشتاد تا صد صفحه نیاز داشتیم لذا به‌منظور گریز از ملال شما عزیزان فقط تعداد اندکی از منابع استفاده شده داخل کشور را ذکر کردیم.

اما، به‌این بهانه برایت نگاشتیم تا به‌عظمت کاری که «فقط برای شما خوبان» انجام شده آگاه شوید!

معرفی دیگر آثار نویسنده :

- کتاب کوچک علی علیه‌السلام
- کتاب کوچک زرتشت
- کتاب کوچک دکتر علی شریعتی
- کتاب کوچک مولوی
- کتاب کوچک معلم
- کتاب کوچک سهراب سپهری
- کتاب کوچک جبران خلیل‌جبران
- کتاب کوچک پدر و مادر
- آشنائی با مولوی
- زندگی و اشعار پروین اعتصامی
- فرهنگ جامع نام
- فرهنگ تعبیر خواب «نامن»
- فرهنگ لغات فارسی «نامن»
- پیامی برای تمام فصول زندگی
- لطفاً گوسفند نباشید
- لطفاً موفقیت را باور کنید
- لطفاً همسر خوبی باشید.
- لطفاً پدر و مادر خوبی باشید
- لطفاً مدیر موفقی باشید
- لطفاً انسان باشید
- کلیات خواجه عبدالله انصاری*
- کلیات سعدی*
- مثنوی معنوی*
- تفسیر و تفأل غزلیات حافظ*
- فرهنگ ناب حافظ*
- گلشن راز*
- تفأل شیخ بهایی در اشعار حافظ*
- مثل‌ها و حکایت‌ها

کتابهایی که در آنها زندگی نامه یا مقدمه نگاشته اند :

- فرهنگ لغات شش جلدی معین ـ ویرایش جدید
- فرهنگ اطلاعات عمومی «نامن»

* در دست اقدام.